

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт специального образования

Кафедра специальной педагогики и специальной психологии

**Программа психопрофилактики аддиктивного поведения у
детей подросткового возраста с ограниченными возможностями
здоровья**

Выпускная квалификационная работа
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль «Специальная психология»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой
к.п.н., профессор О.В. Алмазова

дата подпись

Руководитель ОПОП:
к.п.с.н., доцент О.Г. Нугаева

подпись

Исполнитель:
Пяткова Олеся Владимировна
обучающаяся БС-41 группы
очного отделения

подпись

Научный руководитель:
Алмазова Ольга Владимировна,
к.п.н., профессор
кафедры специальной
педагогики и специальной
психологии

подпись

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ПСИХОПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	7
1.1. Психопрофилактика как направление психолого-педагогической помощи при аддиктивном поведении у детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья.....	7
1.2. Особенности аддиктивного поведения у детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья и интернет – аддикция как одна из форм аддиктивного поведения	16
1.3. Особенности развития детей подросткового возраста с задержкой психического развития и риски возникновения у них интернет-аддикции	26
Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭТАПА ЭКСПЕРИМЕНТА.....	34
2.1. Характеристика базы исследования и психолого-педагогическая характеристика испытуемых	
2.2. Планирование, организация и проведение констатирующего этапа эксперимента	
2.3. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента	
Глава 3. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ).....	40
3.1. Обзор направлений работы по психопрофилактике аддиктивного поведения у детей подросткового возраста	41

3.2. Психолого-педагогический проект профилактики интернет-зависимости у детей подросткового возраста с задержкой психического развития	44
3.3. Рекомендации педагогам по реализации программы	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы заключается в том, что современном мире многие люди склонны к аддиктивному поведению. Это связано неблагоприятными жизненными условиями и стрессами. Чтобы справиться со стрессом, человек использует различные формы и способы снятия усталости: чтение, музыка, телевидение, спорт, коллекционирование, компьютерные игры и т.д. Как правило, эти виды деятельности помогают человеку отдохнуть, расслабиться и временно оградиться от жизненных проблем, но когда это затягивается и человек отгораживается от внешнего мира путем этих развлечений, можно говорить о возникновении аддиктивного поведения.

Для детей подросткового возраста риск возникновения какой-либо зависимости значительно высок, так как в переходном возрасте они чувствуют потребность в чувстве безопасности и защищенности - именно это ложное ощущение испытывает человек, прибегая к различного рода аддикциям и убегая от реального мира[12]. Для подростков с ограниченными возможностями здоровья риск возникновения таких зависимостей еще более велик, так как такие дети сильнее остальных испытывают чувство одиночества и собственной неполноценности, а также проблемы с социальной адаптацией. Темой данного исследования является интернет-зависимость, так как она наиболее актуальна. Это связано с тем, что в наше время практически во всех семьях есть компьютер, и ребенок часто не ограничен в использовании интернет - ресурсами. Феномен интернет-зависимости, в силу своей новизны, практически не рассматривался в русскоязычной литературе. Чрезвычайно мало работ посвящено проблеме интернет-зависимости у подростков с ограниченными возможностями здоровья, это еще одна причина, по которой психологическое изучение негативной стороны пользования

интернетом является актуальной и перспективной областью в исследовательской деятельности.

Основной вклад в изучение интернет - аддикции вложили исследователи К. Янг и А.Голдберг [39], в России первыми этой проблемой начали заниматься И. М. Баллонов [5] и А.Е. Войскунский [7]. В ходе работы выявляется ряд особенностей и признаков интернет – зависимости, а также факторы ее возникновения.

Объект исследования: особенности аддиктивного поведения у детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования: процесс составления программы психопрофилактики интернет-зависимости у детей подросткового возраста с задержкой психического развития.

Цель исследования: составление программы психопрофилактики аддиктивного поведения у детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья (на примере интернет-аддикции у подростков с задержкой психического развития).

Задачи исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психопрофилактики аддиктивного поведения детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья
2. Диагностика склонности к интернет-зависимости у детей подросткового возраста с задержкой психического развития.
3. Составление программы психопрофилактики интернет-зависимости у детей подросткового возраста с задержкой психического развития.
4. Оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

Основными методами исследования являлись беседа и анкетирование по методикам К.Янг и А.Жичкиной. Исследование проводилось на базе ГКОУ «Екатеринбургская школа-интернат № 9,

реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». Испытуемыми являлись дети подросткового возраста с задержкой психического развития 13-14 лет.

Структура дипломной работы: работа представлена на 93 страницах рабочего текста. Она состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка литературы и приложения. В работе отражена проблема аддиктивного поведения у детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья, представлен констатирующий этап эксперимента, где выявляется склонность подростков с задержкой психического развития к интернет-аддикции и составлена программа психопрофилактики интернет-аддикции у детей подросткового возраста с задержкой психического развития.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ПСИХОПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1.1. Психопрофилактика как направление психолого-педагогической помощи при аддиктивном поведении у детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья

Прежде чем начать говорить о психопрофилактике отклонений, необходимо определить, что такое норма. Итак, психологическое здоровье—это положительное состояние человека, при котором он может справляться с повседневными жизненными стрессами, реализовывать себя и активно взаимодействовать с социумом. Психологическое здоровье является основой нормальной жизнедеятельности организма[29]. Существует несколько критериев психологического здоровья: осознание своего внутреннего «я», соответствие психологических реакций на внешние раздражители, самоконтроль и самокритичность, способность управлять собой и своим поведением в соответствии с социальными нормами.

Из этого следует, что психологическое здоровье это не только отсутствие каких-либо расстройств, но и состояние духовного и физического благополучия.

Психологическое здоровье зависит от многих факторов: природных, социальных, бытовых и других. Одной из главных задач психопрофилактики является укрепление и поддержание психологического здоровья населения. Это достигается множеством действий: ведением правильной политики, обеспечением гражданских и

культурных прав, предоставление безопасности и свободы действий. Мероприятия по поддержанию психологического здоровья включают в себя программы по развитию и поддержанию семьи, программы по укреплению психологического здоровья в школах, детских садах, рабочих местах, социальную поддержку стариков и инвалидов [28].

Психотерапия осуществляется в терапевтическом, реабилитационном и психопрофилактическом комплексе. Психопрофилактика тесно связана с термином «психологическая гигиена», однако психологическая гигиена направлена на улучшение свойств окружающей среды и сохранение психологического здоровья, тогда как психопрофилактика занимается предупреждением развития психологических заболеваний и расстройств, а также реабилитацией больных. Тем не менее, эти области психологии направлены на сохранение психологического здоровья человека.

Первым в России психопрофилактику как вид психологической деятельности выделил Мержеевский, хотя этой проблеме придавалось значение с давних пор. Они, совместно с Корсаковым, выдвинули идею «государственной психопрофилактики» и стали говорить о том, что на здоровье индивида, в том числе и психологическое, влияет экономическая ситуация в стране, войны, кризисы, невысокий уровень культуры, злоупотребление психотропными веществами и многое другое. Сергей Сергеевич Корсаков создал программу психологической профилактики, которая актуальна и по сей день [17].

Психопрофилактику подразделяют на первичную, вторичную, третичную [29]. Несколько подробнее о каждой из них:

- 1) Первичная психопрофилактика направлена на информирование населения и предупреждение развития нервно - психических расстройств. Основными средствами этого вида профилактики являются СМИ: телевидение, радио, газеты и журналы, а основным методом - массовые обследования населения.

К первичной профилактике относится правильное воспитание ребенка и поддержание уровня культуры в семье; генетическая профилактика, которая занимается прогнозированием различных психологических нарушений; эмбриональная и постнатальная, включающие в себя охрану матери и ребенка от вредных воздействий окружающей среды и раннее выявление возможных нарушений развития ребенка. Помимо этого существует провизорная профилактика, занимающаяся охраной здоровья будущего поколения.

Основным методом первичной психопрофилактики являются массовые социальные мероприятия по обеспечению психогигиены (предотвращение инфекций, травм и т.д.) и выявлению группы риска (люди с повышенной угрозой к заболеванию). По отношению к таким группам и ситуациям имеют значение такие науки как социология и семейная психология, профессиональная ориентация и профессиональный отбор.

2) Под вторичной профилактикой имеется ввиду лечение заболевания, ранняя коррекция и психотерапия, а также диагностика и прогноз течения болезни, исключение вероятности рецидива и достижение полной ремиссии после болезни.

3) Третичная психопрофилактика занимается реабилитацией пациента. Ее задачей является исключение инвалидности после болезни, включение индивида в общественную жизнь, его профессиональная ориентация. Здесь используются основные методы педагогической коррекции.

Психопрофилактические меры должны использоваться в комплексе и принимать во внимание этнологические и патогенные факторы, а также факторы окружающей среды.

При проведении психопрофилактики следует стимулировать защитные механизмы организма и сохранные стороны психики для достижения компенсации.

В настоящее время в педагогике и психологии существует множество программ по реабилитации и психопрофилактике населения.

Как было сказано выше, психопрофилактика тесно связана с психогигиеной, которая заботится о предотвращении расстройств психики в целом, об укреплении душевного здоровья и равновесия.

Существует психогигиена труда и отдыха, в основе которой лежит оптимизация умственных и физических нагрузок и личностная гигиена, включающая в себя психическую саморегуляцию. Приемы психогигиены известны каждому: переключение и перераспределение внимания, волевые усилия (самоосуждение, самоприказ, самоубеждение). Все эти действия могут быть либо тонизирующими, либо успокаивающими.

Методы психогигиены и психопрофилактики подразумевают различные консультативные центры и психокоррекционную работу в образовательных учреждениях, телефоны доверия. Эти методы ориентированы на помощь здоровым людям. Мероприятия в подобных организациях должны носить последовательный и комплексный характер [2].

При массовых обследованиях населения в первую очередь внимание врачей заостряется на людях, имеющих черепно-мозговые травмы, склонность к суициду, судимость, пристрастие к алкоголю и наркотикам. У таких лиц чаще всего встречаются последствия проявления стрессовых расстройств.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что психопрофилактические мероприятия должны быть ориентированы на выявление лиц, склонных к психическим расстройствам, укрепление их психического состояния и психокоррекционную работу с ними, а также изучение условий, сопутствующих развитию подобных расстройств.

Так как нас интересует психика детей подросткового возраста, следует подробнее рассмотреть психопрофилактическую работу психолога в школе.

В обязанности психопрофилактической работы психолога в образовательном учреждении входит наблюдение за детьми, выявление особенностей психики ребенка, которые могут привести к психопатии, обеспечение благоприятной психологической обстановки во время образовательного процесса, помощь ребенку в трудностях перехода на следующую возрастную ступень. Основная цель психопрофилактики в образовательной организации – сохранение и укрепление психологического здоровья учеников. Психолог создает благоприятные условия развития для ребенка, исходя из своего опыта и составляя различные программы [18]. В образовательном учреждении психолог работает не только с детьми, но и с педагогами, а в особенности, с родителями. Работа с родителями играет важную роль в психопрофилактических мероприятиях, где главной задачей является убеждение родителей в том, что работа с психологом необходима не только при возникновении проблемы, но и до появления таковой для предупреждения неблагоприятных последствий.

Психопрофилактическая работа в образовательном учреждении зависит целиком и полностью от психолога, здесь он берет ответственность за все происходящее и является хозяином положения и инициатором.

При определении главного содержания психопрофилактической работы психолога в образовательной организации важно учитывать то, что он занимается разработкой развивающих программ для детей разных возрастных категорий. Здесь его задача раскрыть потенциал ребенка и привить ему желание к познанию и саморазвитию. Конечно, в первую очередь деятельность ребенка определяет семья и ближайшее окружение, но школа в этом плане тоже играет важную роль. При составлении подобных программ психолог учитывает не только учебный процесс, но и духовное развитие своих учеников: походы в театр, секции, кружки. С

помощью этого выявляя то, что наиболее способствует психическому и личностному развитию ребенка.

Следующей из задач является выявление психологических особенностей ребенка и склонность к возникновению различных нарушений психики. Для предотвращения этого и стимулирования его правильного развития психолог должен составить программу, которая будет обеспечивать комфортное существование ребенка в школе, его положительные эмоции и приятные впечатления от общения с преподавателями и сверстниками, а также обеспечивать поступление стимулов из внешней среды и помогать включить их в свои переживания. Данные стимулы должны соответствовать возрасту ребенка и иметь для него значение. Вместе с вышесказанным данные программы должны помочь ребенку понять свою роль и ощутить свое значение в социуме.

Психолог в школе должен следить за количеством нагрузок ребенка как физических, так и психологических. Как правило, это переутомление из-за повышенной концентрации внимания, продолжительного нахождения в коллективе, боязнь выйти к доске или неправильно ответить и т. д. [2].

Ученики могут не справляться с нагрузкой по множественным причинам: отсутствие мотивации, низкая самооценка, повышенная тревожность, слабая познавательная активность. Предотвратить все это нужно с самого начала школьного обучения.

Подтверждая слова Сухомлинского, о том, что если у ребенка нет ни одного любимого предмета, то школа не выполняет своей задачи, можно сказать то, что в условиях нормального психологического развития у ребенка всегда есть любимая деятельность или предмет. Психолог должен помочь учителю выявить детей наиболее заинтересованных их предметом и сохранить интерес к нему, а возможно и увеличить, рекомендуя соответствующую литературу, устраивая различные соревнования, кружки. Привить интерес каждого обучающегося хотя бы к одному

предмету обязательная задача, как классного руководителя, так и психолога[32].

Задачей психолога при первичной психопрофилактике является помощь ребенку при переходе с одного возрастного этапа на другой. Наиболее тяжелым является переход от дошкольного к школьному детству, который сопровождается невыполнением предъявляемых требований и недисциплинированностью. Это связано с несоответствием предъявляемых задач в начале обучения с развитием мозговых структур. Без помощи психолога может возникнуть школьная дезадаптация: непонимание необходимых требований, трудности в общении и низкая успеваемость. Низкая готовность ребенка к школе чаще всего обусловлена небольшим объемом словаря и отсутствием в этом возрасте познавательного интереса, поэтому при поступлении в школу психолог сразу берет ребенка под свой контроль. Диагностика готовности ребенка к школе является одним из видов первичной психопрофилактики, которая предупреждает возможные дальнейшие трудности в обучении. В данной диагностической процедуре психолог в первую очередь оценивает не интеллектуальные способности ребенка и знания, а то, как он относится к поступлению в школу и его дальнейшему обучению, как он себя чувствует во время беседы со взрослым, насколько развита его познавательная и эмоциональная активность. В зависимости от результатов данного обследования психолог и педагог составляют индивидуальную программу нахождения ребенка в школе на первое время.

Не менее сложным периодом является переход ребенка из младшей школы в среднюю, когда появляется больше предметов, учителей, расширяется круг общения. Именно в эти моменты ребенок осознает свои возможности и способности, появляется тяга к определенным занятиям. Этот процесс самопознания в основном происходит неосознанно, здесь же начинает формироваться самооценка. Часто дети, столкнувшись с трудностями перехода в среднюю школу и не найдя собственного

интереса начинают терять тягу к знаниям и всячески отлынивать от уроков. Именно здесь важна работа психолога, который должен помочь определиться с возникшими трудностями и способами их преодоления. Такие критические моменты имеют ключевое значение в школьной психопрофилактике и находятся в центре внимания психолога, который в свою очередь должен привлечь к решению проблемы не только педагогов, но и родителей.

Важной задачей психолога, особенно на последних этапах обучения, является помощь ребенку в выборе своей профессии. Для этого нужно развивать самопознание, осознание своих сил и способностей. Программа работы в этом направлении должна включать выявление и развитие склонностей и способностей в младших классах, коррекцию и консультацию по вопросам профессиональной ориентации в старших(7-11) классах. Эффективность таковой работы психолога опирается, в первую очередь, на раннее включение его в работу с ребенком, а также с родителями и педагогами и продолжение данной работы в течение всего периода обучения в школе. Продуктивная работа психолога, охватывающая несколько аспектов данной проблемы, поможет ребенку сделать осознанный выбор [35].

Еще одна обязанность психолога – сохранять теплый психологический климат в образовательной организации, где центральным звеном, конечно, является общение обучающихся, как между собой, так и с педагогами. Это достигается путем отбрасывания оценочных суждений, в первую очередь, от педагогов, и привитием ребенку мысли, что высшая ценность – человек, вне зависимости от его качественных характеристик и возраста. Немаловажную роль в этом играют установленные психологом благоприятные отношения педагогов и родителей, основанные на взаимном понимании и уважении. Из всего вышесказанного следует, что психопрофилактика должна осуществляться на всех этапах обучения - от младшего школьного возраста к старшему, а продуктивная работа

психолога в течение всех периодов образовательного процесса поможет предотвратить риск возникновения аддикции [18].

Психопрофилактика детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Категория детей с ОВЗ довольно таки неоднородна, одним из важней факторов нахождения в образовательной организации для них является благоприятный период адаптации [9]. Здесь обучающиеся часто испытывают трудности и в случае неудач в дальнейшем терпят психологические проблемы. Дети с ОВЗ быстрее утомляются и теряют интерес к происходящему, их сложно заинтересовать игрой, таким детям свойственна пассивность и раздражительность. Другой тип детей с ОВЗ, наоборот, слишком активный и подвижный, ребенок может суетиться, кричать, забирать игрушки у других, усиленно жестикулировать. Им свойственна быстрая речь, переменчивое настроение. Поэтому основой продуктивной психопрофилактической работы является благоприятный период адаптации. Особое внимание стоит уделить работе с родителями, так как они в большей степени замечают, доволен ребенок или нет, и справляется ли он со своей нагрузкой.

И.В.Кожевникова говорила о том, что дети с ОВЗ очень чувствительны к переменам, болезненно переносят слезы и переживания матери, для них характерны нарушения сна, вследствие чего появляется раздражительность, вялость, пассивность [16]. Вышеперечисленные особенности значительно усложняют период адаптации в образовательной организации.

Существуют некоторые условия, которые нужно предоставить особым детям: индивидуализация обучения, постоянное внимание, расширение используемых методик и материалов, выведение процесса обучения за пределы образовательного учреждения. Такие дети требуют специального обучения и включение в их образование разделов,

отсутствующих в общеобразовательных программах. Большое значение имеет комплексный подход.

Задача психолога обеспечить правильный психолого-педагогический подход для обеспечения положительных условий развития ребенка. В инклюзивном образовании психолог должен оказать соответствующую поддержку, оптимизировать образовательный маршрут, предупредить нарушения развития и эмоционально-волевой сферы, а также выработать чувство компетентности со стороны педагогов и толерантности со стороны других обучающихся и их родителей.

При организации обучения ребенка с ОВЗ психолог должен учитывать некоторые принципы:

- 1) Особый подход каждому обучающемуся должен учитывать возраст и особенности развития;
- 2) Разнообразие деятельности и предотвращение утомления (менять деятельность в течение урока, преподносить материал небольшими дозами, делать маленькие перерывы)
- 3) Умение активизировать познавательную деятельность, письменную и устную речь при помощи определенных методик;
- 4) Проявлять педагогическую этику;
- 5) Постоянно поощрять за пройденные задания, таким образом, стимулируя к учебе и придавая веру в собственные силы[8].

Одним из факторов быстрой адаптации является овладение учебной деятельностью, формирование познавательных навыков, то есть умение ставить перед собой задачи и выполнять их, применять свои знания на практике и контролировать собственное поведение.

Для профилактики дезадаптации большое значение имеют отношения взрослый – ребенок. Здесь подразумеваются не только эффективность общения, но и то, насколько спокоен и доброжелателен взрослый во время беседы, его взгляд, жесты, мимика, тон

1.2. Особенности аддиктивного поведения у детей подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья и интернет – аддикция как одна из форм аддиктивного поведения

Аддикция является одной из форм деструктивного поведения. Деструктивное поведение-поведение, отклоняющееся от психологических и медицинских норм. Оно характеризуется снижением качества жизни, что в итоге приводит к состоянию социальной дезадаптации. Деструктивные изменения личности - это процесс разрушения структуры личности и ее элементов.

Деструктивность присутствует в жизни каждого человека и проявляется, как правило, в критические моменты жизни: переходный возраст, стрессы и т.д.

Аддиктивное поведение-такое состояние человека, когда он пытается убежать от реальности с помощью различных видов деятельности, фиксируя свое внимание на конкретных предметах или изменяя свое эмоциональное и психологическое состояние путем употребления различных веществ [25].

Прибегая к аддиктивному поведению, человек стремится создать для себя иллюзию безопасности, жизненного равновесия. Деструктивным фактором здесь является то, что человек устанавливает контакт не с личностью, а с предметами или явлениями, что особенно характерно для интернет-зависимости, пристрастия к карточным и другим азартным играм и тому подобное. Эта патология чаще всего встречается у подростков и студентов, но не редко и у взрослых людей самых разных социальных статусов, в связи с чем психопрофилактика аддиктивного поведения очень важна для детей, склонных к таковому.

В психологии аддикция является пограничным состоянием между патологической привязанностью и нормой. Говоря о подростках, можно

сказать, что эта грань особенно тонка. Уходя от реальности и прибегая к аддикциям, они испытывают яркие эмоции и очень быстро к ним привыкают. Вследствие этого снижается способность к адаптации. Аддикции различного вида - это сигнал о помощи, требующийся человеку для того, чтобы продолжать оставаться полноправным членом общества[25].

Однозначных причин появления аддиктивного поведения нет. Это зависит от личностных качеств и свойств характера, а также от неблагоприятных факторов среды, можно лишь выделить склонность к различного рода аддикциям путем анкетирования и проведения специальных методик. Аддиктивное поведение обычно возникает при сочетании соответствующих особенностей психики с различными обстоятельствами: низкая адаптация в школе, неблагоприятное социальное окружение и т.д. Дополнительными стимулами к этому могут быть одиночество, стремление выделиться из общей массы, психологическая неустойчивость и азартность [24].

В процессе формирования аддикции принимают участие все общественные институты, но в первую очередь, конечно, семья. Родители всегда подают пример детям своим поведением. Поэтому в неполных или неблагополучных семьях, где родители склонны к насилию, злоупотреблению алкоголем и наркотическими веществами и т.д., дети больше подвержены нарушениям психики и аддикциям. Взаимосвязь между аддикцией родителей и детей может передаваться генетически даже через несколько поколений.

К предрасполагающим факторам может относиться и религия, когда она становится патологической зависимостью, особенно это относится к различным сектам.

Любая патологическая зависимость развивается в несколько этапов. Первый этап - это когда человек впервые пробует что-то, затем следует

этап «аддиктивного ритма», когда у человека начинает вырабатываться привычка.

На третьем этапе аддикция становится уже ярко выраженной и является реактированием человека на жизненные трудности. На этом этапе зависимость начинает преобладать над всеми сферами жизни личности, человек отрицает ее присутствие, а, прибегнув к ней, уже не испытывает прежнего эмоционального удовлетворения. При употреблении психотропных веществ на этом этапе начинают разрушаться все системы организма - это чревато серьезными нарушениями здоровья, вплоть до летального исхода.

Можно выделить следующие формы аддиктивного поведения:

- 1) Психологическая увлеченность какого-либо рода деятельностью (фанатизм, сектанство), что приводит к полному игнорированию реальных жизненных трудностей;
- 2) Нарушение пищевого поведения – голодание или переедание;
- 3) Химическая аддикция - зависимость от психотропных веществ (алкоголизм, токсикомания, наркомания, табакокурение);
- 4) Нехимические аддикции – зависимость от интернета, компьютерных или азартных игр, шопоголизм, сексуальная зависимость и др.) [13].

Последствия представленных аддикций весьма разные и по разному к ним относятся человек и общество в целом. Так, например, к курению некоторые относятся нейтрально и толерантно.

Чаще всего встречаются игровая, компьютерная и алкогольная зависимость. Так как данная программа психопрофилактики направлена на профилактику интернет-зависимости у детей подросткового возраста с задержкой психического развития, несколько подробнее об интернет – аддикции.

В нынешнее время компьютеризация населения приняла глобальные масштабы, через интернет реализуются практически все сферы жизни:

общение, работа, покупки и многое другое. Большое количество пользователей сети, появление множества социальных сетей и отсутствие каких-либо профилактических мер привело к появлению большого количества интернет - зависимых людей.

Интернет предлагает огромное количество данных на любой вкус и сейчас рассматривание этого феномена только с положительной стороны невозможно.

Изучением интернет-аддикции первыми занялись американские психологи Айвен Гольдберг и Кимберли Янг в 1994 году. Янг разработала социальный опросник для выявления интернет–зависимых, где 400 из 500 опрашиваемых, согласно ее мнению, были зависимы [39].

Доктор М.Орзак составила перечень симптомов интернет - зависимых людей:

- Невозможность остановиться;
- Эйфория при пользовании компьютером;
- Большое количество времени, проводимое за компьютером;
- Ощущение пустоты, неудовлетворенности вдали от компьютера;
- Проблемы в учебе/работе.

Она же составила список физических симптомов людей, увлекающихся компьютером. Эти симптомы являются прямым следствием аддикции:

- Синдром карпального канала (повреждение нервных стволов руки, связанные с перенапряжением мышц)
- Мигрень
- Боли в спине
- Нарушение режима дня, нерегулярное питание, расстройства сна
- Пренебрежение личной гигиеной [3].

Благодаря исследованиям К. Янг, можно выделить следующие предпосылки к возникновению интернет - зависимости:

- Постоянное желание проверять социальные сети, почту;
- Большое количество времени, проводимое за компьютером;
- Предвкушение выходом в интернет;

Признаки уже сформировавшейся аддикции:

- 1) потребность проводить онлайн все больше времени;
- 2) поглощенность интернетом;
- 3) попытки уменьшить количество времяпровождения в сети;
- 4) беспокойство вдали от компьютера;
- 5) неконтролирование времени;
- 6) проблемы в общении;
- 7) изменение эмоционального состояния при пользовании интернетом;
- 8) ложь близким по поводу количества времени, проводимого за компьютером [39].

Существует 5 типов интернет - зависимости:

- 1) компьютерная - пристрастие к компьютерным играм и другим действиям за компьютером;
- 2) комбульсивная навигация в сети (поиск информации)
- 3) перегруженность информацией - патологическая страсть к играм в сети или электронным покупкам;
- 4) киберкоммуникативная зависимость- зависимость от социальных сетей, чатов, что приводит к замене реального общения на виртуальное;
- 5) киберсексуальная зависимость-зависимость от нахождения в чатах «для взрослых», порно-сайтах.

Психиатр М. Грифитс высказал идею о том, что пристрастие к интернету как таковое не является аддикцией, им пользуются для реализации других зависимостей: азартных, сексуальных и так далее. То

есть интернет является средством реализации аддикции, но не объектом [24].

Американский психолог Айвен Голдберг выделил 4 пункта зависимости непосредственно от интернета:

- 1) Возрастающее количество времени, проводимого в интернете;
- 2) Если количество времени не увеличивается, эйфория пропадает;
- 3) Человек пытается ограничить время, проводимое в сети, как правило, безрезультатно;
- 4) Плохое самочувствие в связи с отсутствием интернета: тревожность, раздражительность, повышенная возбудимость, непроизвольное движение пальцами (как по клавиатуре).

Исходя из вышесказанного, можно выделить несколько категорий интернет - зависимых людей:

- Интернет-гэмблеры - люди, увлекающиеся всевозможными играми в сети;
- Интернет-трудоголики - люди, которые с помощью сети реализуют свой работооголизм, ищут информацию, составляют программы;
- Интернет-покупатели – люди, реализующие склонность к шопооголизму посредством онлайн - покупок;
- Интернет-эроголики – люди, заводящие виртуальные отношения посредством социальных сетей;
- Интернет-аддикты общения - люди, безвылазно сидящие в чатах и социальных сетях, заменяющие реальное общение на виртуальное.

Следует выделить опасности, подстерегающие детей и подростков в сети интернет:

- Вызывание доверия у детей и подстрекание их к опасным и противозаконным действиям;
- Широкий и неограниченный доступ к порно-сайтам - программное обеспечение на таких сайтах, обеспечивающее доступ к нему совершеннолетних, как правило, отсутствует или не срабатывает;

- Увлечение сетевыми играми повышает агрессивность;
- Неограниченный доступ практически к любой информации, даже злойредной [5].

Исследователи отмечают, что с ростом интернет - ресурсов увеличивается число детей, зависимых от него, подверженных депрессиям, маниакальному состоянию и склонности к суициду. В основном аддикты пытаются заглушить чувство одиночества, общаясь в чатах.

Из вышеперечисленных свойств можно сделать следующий вывод: интернет - зависимым людям свойственны чувство одиночества и замкнутость, неприятие своего внешнего вида, недостатки взаимопонимания (чаще с противоположным полом), заниженная самооценка и фрустрация, стремление к интеллектуализации и независимости, склонность к избеганию ответственности и реальных проблем. В целом, интернет-зависимость можно охарактеризовать как стремление человека убежать от реальности, перебороть чувство неполноценности и одиночества и в то же время ощутить некую новизну впечатлений и эмоций, эмоциональную привязанность (выговориться, получить одобрение, тем самым освобождаясь от переживаний в своей жизни). Стоит отметить, что не у всех активных интернет - пользователей возникает зависимость - это обусловлено личностными характеристиками.

Обычно человек приходит к аддиктивному поведению с целью саморегуляции и адаптации к жизненным условиям. Степень симптомов такого поведения сильно варьируется, поэтому их сложно распознать. Существует несколько теорий возникновения аддиктивного поведения:

1) Психодинамическая точка зрения предполагает то, что причины аддикции происходят из детства, вследствие психологических травм (отсутствие родителя, недостаточность внимания со стороны взрослых и т.д.);

2) С точки зрения биологической теории, аддиктивное поведение передается генетически - ребенок наследует зависимость родителей;

3) В биохимическом подходе имеется ввиду привыкание к различного рода лекарствам (успокоительные, снотворные), вследствие чего организм требует все большие дозы - возникает зависимость;

4) Бихевиористская точка зрения основывается на теории условного рефлекса - психоактивные вещества вызывают спокойное и расслабленное состояние, хорошее настроение, что вызывает у человека желание принять такое вещество снова.

Следствием появления аддикции становится девиантное поведение, которое характеризуется следующими особенностями:

- Стремление обвинить людей в том, к чему они не причастны;
- Стереотипное поведение и тревожность;
- Абсолютная уверенность в таких ситуациях, которые у других людей вызывают дискомфорт;
- Проявление собственного превосходства в сочетании с низкой самооценкой;
- Избегание ответственности и желание манипулировать окружающими людьми [4].

Диагностика аддиктивного поведения включает в себя собирание семейного анамнеза, информацию о его работе и жизнедеятельности. В ходе беседы психолог отмечает личностные особенности индивида, а также его поведение во время диалога, которое в некотором роде тоже может указывать на наличие аддикции: паузы или реактивность речи, негативные высказывания о себе и прочее.

Основным методом лечения аддикции является психотерапия, при тяжелой зависимости (алкогольной или наркотической) возможна диспансеризация. Так как проявление такого поведения психологи в основном связывают с неблагополучными отношениями в семье, предпочтение отдается именно семейной психотерапии, целью которой является выявление факторов, способствующих появлению расстройства,

способы их предотвращения и налаживание отношений в семье путем разработки индивидуального подхода к лечению.

Психопрофилактика адиктивного поведения в образовательных организациях прежде всего основывается на диагностической работе и выявлении учеников с подобными склонностями, а также включает в себя предупреждение возникновения зависимости – это происходит путем организации досуга для детей, например, спортивных секций. Помимо этого важно информирование учащихся о возможных опасных последствиях вредных привычек и зависимостей.

Наименее защищенными с точки зрения интеграции в общество являются подростки с ограниченными возможностями здоровья, поэтому они наиболее подвержены возникновению различного рода зависимостей. Трудности в этом плане связаны с неправильным воспитанием детей с нарушениями развития. Согласно Л. С. Выготскому, дети с ОВЗ развиваются в социальном плане также как и у нормально развивающихся сверстников, но вместе с этим наличие дефекта подразумевает трудности в освоении социальных навыков, что значительно увеличивает риск возникновения аддиктивного поведения [9].

Согласно исследованиям ученых, ребенок, имеющий какие-либо физические недостатки, испытывает трудности в установлении контактов, что ведет к нарушениям поведения и социальной дезадаптации. Трудности во взаимодействии с окружающими обусловлены также и личностными особенностями ребенка. Например, дети с задержкой психического развития склонны к подражанию и низкой критичностью в общении с другими - этим объясняется повышенная внушаемость, в том числе и в отношении асоциальных форм поведения. Это происходит вследствие отставания уровня развития эмоциональной и мотивационной сфер, низким уровнем притязаний.

Предполагается, что возникновение зависимости у подростков с ОВЗ тесно связано с дизонтогенезом. При разных вариантах дизонтогенеза

ребенок испытывает трудности в управлении эмоциями, вспыльчивость и импульсивность, страх общения из-за несформированности коммуникативных навыков. Все это может привести к серьезным психологическим расстройствам: возникновению фобий и страхов, различных девиаций. Предрасположенность ребенка с нарушением развития к аддиктивному и девиантному поведению зависит от индивидуальных психологических особенностей.

1.3. Особенности развития детей подросткового возраста с задержкой психического развития и риски возникновения у них интернет-аддикции

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) входят в особую группу лиц с маловыраженными отклонениями в развитии. Сейчас такой диагноз ставится детям очень часто, поставить его можно сразу в начале школьного периода. Если симптомы продолжают проявляться и в старших классах, то здесь уже стоит говорить об умственной отсталости. Отклонения в психическом развитии при ЗПР находятся между нормой и патологией.

Ребенок с ЗПР не имеет таких сложных отклонений как олигофрения или недоразвитие каких – либо систем (зрительных, двигательных, слуховых и др.), в основном такие дети сталкиваются с трудностями адаптации и в учебе из-за замедления образования психологических функций.

Обучение таких детей, как правило, проводится по программам, адаптированных для детей с ЗПР, так как особенности их психического развития ведут к школьной неуспеваемости. Эти особенности наглядно проявляются к началу обучения в образовательной организации, они

характеризуются недоразвитием отдельных свойств психики и незрелостью личности в целом [1].

Задержка психического развития у детей характеризуется легкой интеллектуальной недостаточностью и обратимостью развития при правильном обучении и воспитании, а также быстрой компенсацией.

Комплекс мероприятий и программа обучения детей с ЗПР направлены на выработку умственных способностей и помощи ребенку в освоении учебной деятельности, ее основными структурными элементами.

Дети с ЗПР обладают некоторыми особенностями психики, которые обычно проявляются к началу обучения в образовательной организации, у них недостаточно сформированы навыки и знания для усвоения необходимого материала. Таким детям сложно соблюдать нормы поведения в образовательном учреждении, они не могут без специализированной помощи научиться писать и считать, все это усугублено ослабленным состоянием нервной системы.

Обучающиеся с ЗПР очень внушаемы и прямолинейны, вследствие чего происходят частые конфликты со сверстниками; они быстро и увлеченно переходят от учебной к игровой деятельности, даже когда это противоречит правилам. Несмотря на это, сюжетно-ролевые игры им даются плохо, они реагируют на них страхом и отказом. Такой ребенок не может осознать себя в роли обучающегося, он не понимает цели своего обучения, из-за этого отсутствует мотивация. На уроке дети с ЗПР не могут сконцентрироваться на предмете больше чем на 15 минут, после этого наблюдается неусидчивость, необдуманные действия, раздражительность. Снижена познавательная активность, они не понимают задания, не могут пересказать его, и заостряют свое внимание на второстепенных деталях, пропуская логическую связь; предлагаемый материал они с трудом усваивают, для выполнения задания требуют очень подробных инструкций, им необходима наглядность. Со временем осознавая свою непохожесть на других, дети с ЗПР начинают испытывать

страх перед осуждением со стороны взрослых или наказанием. Также им свойственна расторможенность, повышенная двигательная активность, импульсивность, склонность перескакивать с одного вида деятельности на другой.

Обучающиеся с ЗПР характеризуются поверхностностью ума, они обращают свое внимание на незначительные вещи, пропуская суть материала, что приводит к инертности умственной деятельности. Они не интересуются умственной деятельностью, с трудом усваивают необходимые понятия и возможные приемы их использования – им проще решать задачи привычными методами, зачастую требующих много времени и усилий, нежели осваивать новые способы их решения. Вместе с этим такие обучающиеся характеризуются неустойчивостью умственных процессов, любой момент может сбить их с толку, они затрудняются в объединении группы признаков, присущих данному материалу и решают задачу, часто не понимая принципа решения.

Формирование речи отстает от нормы и характеризуется некоторыми недостатками, присущи ограниченный словарный запас и неправильное произношение – все это существенно усложняет учебный процесс, появляются трудности в овладении азбукой и чтением. У таких обучающихся снижена потребность в коммуникативном общении, они редко задают вопросы взрослым, не отличаются любознательностью. Многие проявляют тревожность к новым малознакомым людям, и новый предмет будет вызывать у них больший интерес, нежели незнакомец. Также характерно агрессивное поведение, низкий уровень самоконтроля и сложность вхождения в коллектив, как в учебной, так и в игровой деятельности, суетливость, изменчивость настроения – именно эти признаки больше всего проявляются при социальной незрелости.

Наиболее авторитетными направлениями при коррекционной работе с такими детьми является формирование эмоциональной сферы, так как большинство сложностей при адаптации к образовательной организации

обусловлено незрелостью переживаний и недостаточностью эмоционального контроля над поведением. Трудности коммуникации объясняются изменчивостью настроения, поверхностностью чувств и переживаний. Чем раньше начинается коррекционная работа, тем лучше для предотвращения социальной дезадаптации [16].

Вопрос о психопрофилактике аддиктивного поведения обучающихся с ЗПР стоит довольно таки остро. Таких подростков можно определить как группу риска из-за нарушений интеллектуального, психологического и физического плана. Дети с задержкой психического развития часто соглашаются попробовать алкоголь, табак и наркотические вещества под давлением сверстников или учеников старших классов, не понимая последствий их употребления. Предпосылками к возникновению зависимости у таких подростков могут быть проблемы и страхи, связанные с обучением в школе, повышенная агрессивность и раздражительность, неспособность в полной мере управлять своими эмоциями, недоверие к окружающим и низкий уровень самокритичности. Согласно статистике, дети с аномалиями в развитии проживают в более асоциальной среде, что тоже немало влияет на возникновение аддикций. Из-за проблем с адаптацией и недоразвитием коммуникативных навыков обучающиеся с ЗПР склонны к интернет – зависимости, где они могут реализовать свою потребность в общении и эмоциональном контакте.

Интернет занимает большое место в жизни как нормально развивающихся подростков, так и подростков с нарушением развития, там можно найти необходимую информацию, друзей и единомышленников. Дети подросткового возраста с задержкой психического развития более восприимчивы и внушаемы ко всем аспектам интернета и создают определенную группу риска.

Любая зависимость имеет сопутствующие симптомы, которые были представлены достаточно подробно, чтобы по этим критериям понять есть ли у подростка зависимость. Исследователи отмечают, что существует

некая группа риска, в которой люди имеют склонность к подобной зависимости: несамостоятельные, легко внушаемые, безответственные, вследствие чего склонные к подчинению другим людям и имеющие пассивную жизненную позицию. Все эти характеристики присущи подросткам с ЗПР, что существенно увеличивает риск возникновения аддикций и требует необходимой психопрофилактики. В современном обществе многие подростки, как с нарушениями, так и с нормой развития могут выделить у себя симптомы интернет-зависимости: навязчивое желание проверять социальные сети, большое количество времени, проводимое за компьютером, дискомфорт вдали от компьютера и другое. Это можно связать и с тем, что чаще всего интернетом пользуются именно подростки, следовательно, они больше подвержены возникновению зависимости от него. В свою очередь влияние компьютерных технологий на развитие человека может быть как отрицательным, так и положительным. Пользование компьютером может оказать влияние на развитие многих полезных способностей (например, игры и приложения, развивающие логическое мышление и мелкую моторику), либо же привести к нарушению структуры личности и интернет-аддикции, что и будет являться отрицательным последствием.

Подросток - развивающаяся личность, в этом возрасте человека волнуют вопросы «Кто я?» и «Зачем я?», формируется понимание своей социальной роли и отношение к себе как к личности. Подростковый возраст является критическим периодом в жизни каждого индивида, сложным и противоречивым, когда ребенок очень чувствителен к внешним воздействиям. В отличие от других периодов жизни, подростковый возраст является поворотным пунктом развития, то есть за довольно таки короткое время изменяются и появляются новые качества личности. Это период самосознания и появления чувства взрослости, ребенок ощущает себя взрослым и ставит себя на его место в системе взаимоотношений, а интернет подходит для этого как нельзя лучше. Стоит отметить, что в

этом возрасте появляется жажда новой деятельности, интернет отвечает всем требованиям, где ребенок может удовлетворить собственные потребности: социальные, связанные с потребностью в общении, взаимопонимании и любви; потребности, связанные развитием личности (самореализация и самопознание) [30]. Исследователи Г.В Солдатова и Е.Ю.Королёва выделили те потребности, которые интернет помогает удовлетворить подросткам:

- 1) Стремление к независимости от родителей, потребность в самостоятельности;
- 2) Потребность в признании и самореализации;
- 3) Удовлетворение потребности в общении и любви;
- 4) Познавательная потребность (потребность в информации) [6].

В результате удовлетворения этих потребностей подросток чувствует себя спокойно и защищено, тем самым реализуя потребность в безопасности - одну из самых важных потребностей человека.

Кроме этого, ребенок использует интернет как средство ухода от реальности, где он может общаться анонимно с собеседником, отвечающим практически любым запросам из-за широкой возможности поиска, притвориться кем угодно, что невозможно в реальной жизни (ролевые игры, виртуальный секс).

Склонность подростков к интернет - аддикции можно объяснить некоторыми особенностями взросления:

- 1) Отделение от родителей (сепарация) – подростки хотят чувствовать себя самостоятельными и независимыми, но в то же время еще не могут полностью отделиться от семьи. Здесь интернет предоставляет уникальную возможность познавать окружающий мир и общаться с людьми, не выходя из дома;
- 2) Идентификация – подросток может найти ответы на интересующие его вопросы, связанные с взрослением, в сети;

3)Интимность и принадлежность - половое созревание и растущий интерес к противоположному полу можно реализовать через интернет, где люди делятся и создают группы по интересам и склонностям;

4)Избавление от фрустрации – переживания подростка, проблемы в школе и семье, усиленные гормональной перестройкой организма, он может выразить анонимно, в свободном от ограничений и ответственности киберпространстве [7].

Интернет-зависимость ведет к целому ряду психологических проблем: склонность к депрессиям, желание все свободное время проводить за компьютером, отчужденность и проблемы в общении в реальной жизни [13]. Подростки могут открыто признавать, что они заходят на запрещенные сайты из-за чувства безнаказанности, зная, что за этим никто не следит и им за это ничего не будет. Следствием этого могут быть правонарушения и деструктивное поведение, снижение нравственных качеств. Склонность к интернет-аддикции вызывает неадекватные представления ребенка о себе, а способность контролировать действия и программы в интернете ведут к развитию другой склонности - манипулированию людьми [15]. Так как в реальном мире это осуществлять намного сложнее, подросток начинает испытывать чувство фрустрации и злость, появляются проблемы в школе и семье, вследствие чего ребенок еще больше отдаляется от реального мира, испытывая чувство замкнутости и изоляции.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что интернет для подростков привлекателен возможностью быть анонимным и раскрепощенным, что обеспечивает им чувство безопасности, а также возможностью поиска практически любой информации и любого собеседника, какого он только пожелает. Иными словами, интернет позволяет подростку быть тем, кем он на самом деле не является. В результате ребенок становится негармоничной, аддиктивной личностью. Это порождает две главные опасности: во-первых, человек, склонный к

аддиктивному поведению, может менять свои привязанности и от интернет-зависимости перейти к пристрастиям более тяжелым вроде наркозависимости, азартных игр и так далее; во-вторых, аддикты в конечном итоге, практически всегда становятся социально дезадаптированы.

Некоторые ученые не признают интернет-аддикцию как некую самостоятельную патологию, а считают, что она является следствием других нарушений: депрессии, низкой самооценки, трудностями в адаптации и другое. Подростковый возраст наиболее характерен подобными расстройствами, а также стремлением к автономности и самореализации, поэтому является самым опасным для возникновения интернет - зависимости.

При изучении свойств интернет - зависимости было выделено то, что как проблема она начала изучаться относительно недавно. В настоящее время эта проблема очень актуальна, но к ней до сих пор нет целостного подхода, а диагноз «интернет – зависимость» не признан официальным. Обзор соответственной литературы доказывает, что предпосылки к формированию интернет-аддикции у подростков с ЗПР могут быть самыми разнообразными, но все они связаны с трудностями возрастного периода и дизонтогенезом.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭТАПА ЭКСПЕРИМЕНТА

2.1. Характеристика базы исследования и психолого-педагогическая характеристика испытуемых

Констатирующий этап эксперимента проводился на базе ГКОУ «Екатеринбургская школа-интернат №9, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

Основной контингент обучающихся – дети с ЗПР. У таких детей в соматическом состоянии наблюдаются частые признаки задержки физического развития (недоразвитие мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, задержка роста), запаздывает формирование ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности. Также отмечаются особенности эмоционально-волевой сферы (её незрелость) и стойкие нарушения в познавательной деятельности. Эмоционально - волевая незрелость представлена органическим инфантилизмом. У детей с ЗПР отсутствует типичная для здорового ребенка живость и яркость эмоций, характерны слабая воля и слабая заинтересованность в оценке их деятельности. Игра отличается бедностью воображения и творчества, монотонностью, однообразием, у них низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости. В познавательной деятельности наблюдаются: слабая память, неустойчивость внимания, медлительность психических процессов и их пониженная переключаемость. Для ребенка с ЗПР необходим более длительный период для приёма и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений.

Для обучающихся с ЗПР характерны ограниченный (гораздо беднее, чем у нормально развивающихся детей того же возраста) запас общих сведений об окружающем мире. Также наблюдается несформированность пространственно-временных представлений и навыков интеллектуальной деятельности, бедный словарный запас.

При проведении исследования учитывалось то, что дети с задержкой психического развития являются наиболее сложными в диагностическом отношении, поэтому проводимые методики были адаптированы для данного контингента обучающихся и трудностей в заполнении анкет не возникло.

2.2. Планирование, организация и проведение констатирующего этапа эксперимента

Целью констатирующего этапа эксперимента являлась диагностика склонности детей подросткового возраста с задержкой психического развития к интернет-зависимости. Участниками диагностического исследования стали обучающиеся 7а и 7б класса, всего 17 человек.

Задачи констатирующего этапа эксперимента:

- Подбор методик для выявления аддикций у подростков с ЗПР;
- Адаптирование тестов для обучающихся;
- Проведение констатирующего эксперимента;
- Интерпретация и анализ результатов исследования.

Основным методом исследования стало тестирование, для которого были использованы следующие методики:

- 1.Методика диагностики склонности к различным зависимостям, Лозовая Г.В. (Приложение 1);
- 2.Тест на выявление интернет - аддикции К.Янг (Приложение 2);
- 3.Шкала интернет - зависимости А.Жичкиной (Приложение 3).

В начале исследования была проведена методика Г.В. Лозовой, определяющая склонность к различного рода аддикциям, в том числе общую склонность к аддиктивному поведению. Тестирование состоит из 65 вопросов, в связи с большим объемом вопросов обучающимся разрешено было заполнить бланки дома. На это повлияло и то, что в домашних условиях легче сосредоточиться и сконцентрировать внимание на вопросах. Бланки были собраны на следующий день, после уроков. Заполнение не вызвало вопросов, так как тест был адаптирован для подростков.

Анализ результатов тестирования занял два дня, после чего, по предварительной договоренности с учителем, был проведен классный час. Классный час проходил после уроков, в нем участвовали обучающиеся 7а и 7б класса, которые, согласно результатам тестирования Г. В. Лозовой, имели среднюю или высокую склонность к интернет-зависимости. Всего в занятии участвовало 11 человек: 4 девочки и 7 мальчиков. Главной темой занятия стало обсуждение следующих вопросов:

- Считаете ли вы себя зависимым от интернета или социальных сетей? Есть ли у вас такие знакомые?
- Сколько времени вы ежедневно проводите в сети?
- Чем вы обычно занимаетесь, находясь в интернете?
- В каких социальных сетях вы есть? Выкладываете ли там правдивую информацию о себе?

Все участники ответили, что не считают себя зависимыми от интернета и пользуются им в основном для общения в социальных сетях, а времени проводят в сети не больше 2-3 часов.

После обсуждения проблемы интернет - зависимости обучающимся были даны дополнительные тестирования, а именно: опросник К.Янг, состоящий из 20 вопросов и шкала интернет - зависимости А. Жичкиной, состоящая из 7 вопросов. Заполнение бланков происходило в классе, это заняло 20-25 минут. В процессе заполнения вопросов не возникало, но при

интерпретации результатов у нескольких человек наблюдались множественные исправления, что можно связать с неуверенностью, невнимательностью или боязнью наказания.

Вместе с беседой занятие заняло 40 минут, во время проведения занятия обучающиеся вели себя нетерпеливо, на вопросы отвечали без энтузиазма, возможно, это связано с тем, что занятие проводилось после 6 уроков и дети были утомлены.

2.3. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

Для интерпретации тестирования по методике Г.В.Лозовой необходимо суммировать баллы по отдельным видам зависимостей в соответствии с ключом.

Тестирование показало, что для детей с задержкой психического развития в этом возрасте наиболее характерны зависимости от телевизора, еды, интернета и курения.

Результаты исследования приведены в баллах, показатели склонности к интернет - зависимости выделены.

**Диагностика склонности обучающихся 7а и 7б классов к 11
видам зависимостей**

Результаты исследования приведены в баллах

	Алко - гольн	Тв	Нарк отич.	Игро вая	Пищ евая	Рели гиозн	Труд овая	Лека рств.	Инте рнет	Куре ние	Общ ая
Маша	5	13	7	8	12	8	11	13	14	6	9
Настя	7	15	5	14	17	10	7	8	13	11	12
Яна	11	18	11	16	11	7	12	13	10	8	18
Вова	16	20	9	19	10	10	9	7	16	21	19
Миша	8	11	6	14	11	9	14	14	12	10	11
Андрей	9	17	8	22	13	11	9	7	9	17	16
Семен	12	18	6	9	13	7	9	11	18	18	15
Лиза	6	17	8	11	19	15	13	15	10	7	14
Катя	9	12	12	15	11	8	7	5	15	14	11
Лена	13	9	8	9	11	14	11	11	15	11	11
Оля	14	7	12	7	15	17	7	16	13	16	13
Денис	9	12	15	9	13	16	9	13	20	10	11
Влад	9	12	9	15	9	7	7	10	17	22	15
Дима М.	7	11	8	11	16	14	11	10	10	11	11
Игорь	12	10	7	9	11	10	10	14	12	12	10
Дима А.	12	19	8	17	21	7	9	5	17	16	16
Антон	9	17	10	13	13	12	7	8	8	13	11

Значения баллов:

5-10 баллов - низкая склонность;

12-18 баллов - риск возникновения зависимости;

19-25 баллов – зависимость.

Из этой группы была выделена группа обучающихся со средней и высокой склонностью к интернет-зависимости (дети, набравшие более 12 баллов) - 11 человек. С ними было проведено дополнительное тестирование, автором которого является К.Янг. Тест состоит из 20 пунктов, бланк составлен в соответствии со шкалой Ликкерта, баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение:

20-49 – обычные пользователи интернета;

50-79 – чрезмерная увлеченность интернетом;

80-100 – зависимость от интернета.

Результаты тестирования приведены в диаграмме (рис. 1).

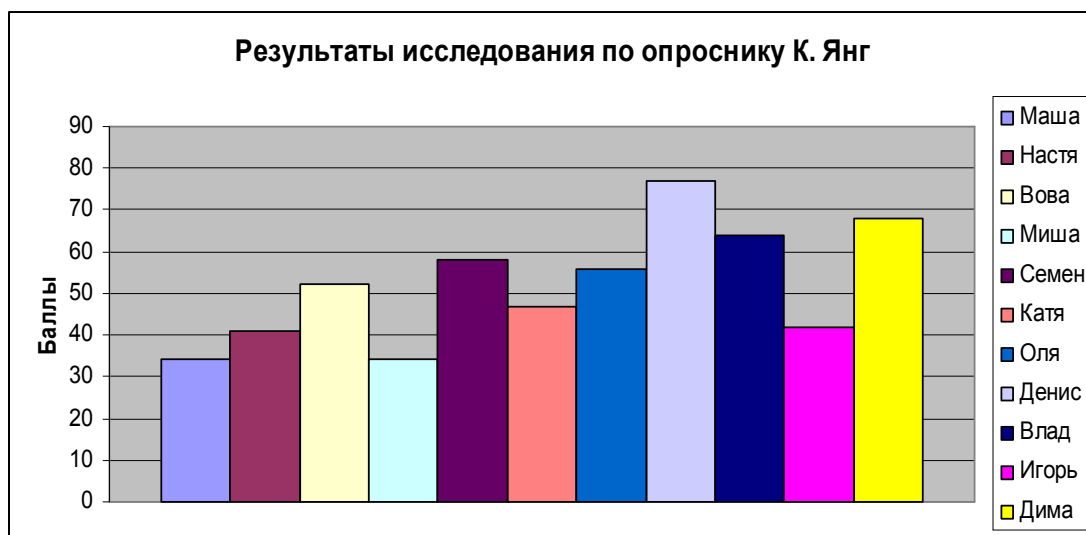


Рис. 1. Результаты исследования по опроснику К. Янг

Больше 50 баллов набрали только 6 человек из 11, это показывает, что группа не склонна к интернет-зависимости, у шестерых наблюдается чрезмерная увлеченность интернетом. Зависимость от интернета ни у кого выявлена не была.

С той же группой было проведено анкетирование «Шкала интернет – зависимости А. Жичкиной». Анкета содержит 7 вопросов, относящихся к интернет – зависимости, в которых нужно выбрать вариант А или Б. Выбор варианта А оценивается в 1 балл, выбор варианта Б в 0 баллов. Склонными к интернет – зависимости считаются испытуемые, набравшие от 3-х

баллов, а интернет – зависимыми испытуемые, набравшие 6-7 баллов. Результаты анкетирования приведены в диаграмме (рис. 2).

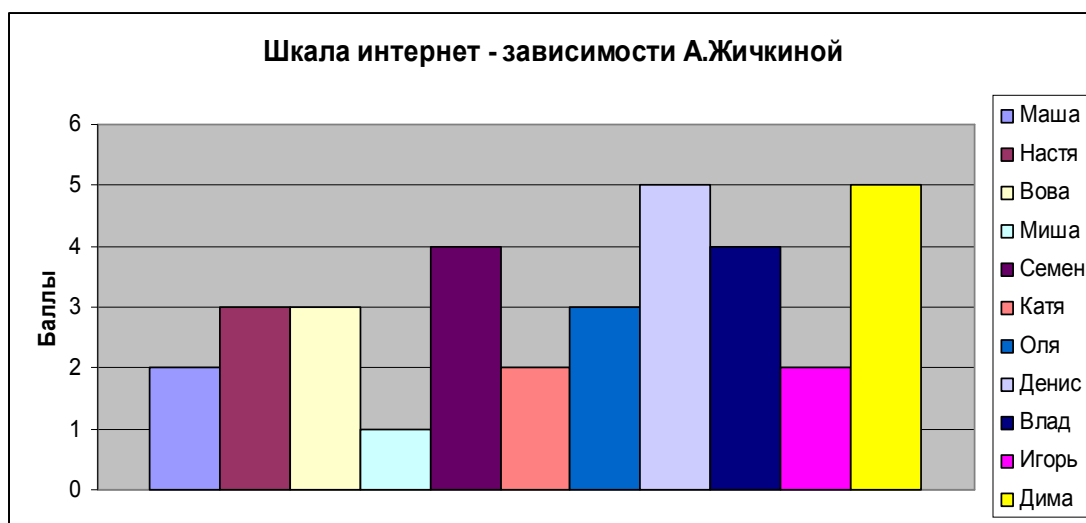


Рис.2.Шкала интернет-зависимости А. Жичкиной

Согласно результатам дополнительного анкетирования, интернет – зависимых в группе не наблюдается, у 4 человек из 11 имеется небольшая склонность к данной аддикции.

Среди обучающихся не выявлено интернет-зависимых. Из семнадцати тестируемых проблемы, связанные с чрезмерной увлеченностью интернетом, наблюдаются у четверых (Денис, Дима, Семен, Влад). Сами испытуемые не считают, что зависимы от интернета. Своевременно проведенная психопрофилактическая работа поможет предупредить возникновение зависимости.

ГЛАВА 3. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ)

3.1. Обзор направлений работы по психопрофилактике аддиктивного поведения у подростков

Профилактика зависимости занимается, прежде всего, формами зависимости. Задача психолога заставить подростка оценить свою жизненную ситуацию и степень зависимости, то есть рассмотреть свои реальные чувства и желания и участие в реализации своего жизненного пространства. Зависимость возникает по разным причинам и её профилактика должна обеспечивать такие условия, при которых предотвращается первое употребление и вступление в зависимость, а также доставлять удовольствие и придавать импульсы для вступления в контакт с самим собой и с окружающими. Это значит, что при выборе методов психопрофилактики внимание акцентируется, прежде всего, на личности и её составляющих, которые могут привести к возникновению той или иной зависимости и обучении справляться с такими личностными конфликтами. Совместно с этим обсуждаются причины возникновения такого поведения, а также то, что с этим может столкнуться каждый. Решение конфликтов может стать причиной возникновения зависимости – часто подросток старается решить свои проблемы, прибегая к аддикциям.

Иметь возможность поговорить с кем-то, довериться – важные цели психопрофилактической работы [20].

Ещё одной особенностью психопрофилактической работы с подростком является помощь в самовыражении и умение выразить свои эмоции. Отсутствие этих навыков ведет к нарастанию внутреннего напряжения и желанию прибегнуть к аддиктивному поведению.

Само по себе, избавление от каких-либо зависимостей ещё не значит излечения, так как недооценивается характер механизмов общих для всех видов аддиктивного поведения. Они не исчезают со снятием зависимости, в основе этих механизмов лежит стремление к уходу от реальности, и поэтому, избавившись от одной зависимости, человек неосознанно прибегает к другой. Детское аддиктивное поведение очень частое явление, но большинство не понимает, что уделять внимание надо только при тяжелых его проявлениях. Особого внимания требуют те, кто ещё не нашёл свой способ ухода от реальности и потенциально может стать жертвой зависимости.

Наибольшую значимость профилактика аддиктивного поведения имеет в подростковом возрасте, так как этот возраст является переходным периодом развития и именно тогда начинают формироваться основные качества личности человека. Это такие качества как стремление к самопознанию, способность к самонаблюдению и интерес к своей личности, обращение к ним может стать одной из составляющих профилактики аддикции. Формирование нравственных убеждений является важной частью этого возраста, когда подросток начинает осознавать себя полноправным членом общества [21].

Этапы профилактической деятельности аддиктивного поведения:

1) Диагностика личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование зависимости (низкая стрессоустойчивость, тревожность, некоммуникабельность, высокий эгоцентризм,

направленность на получение новых ощущений и др.), а также диагностика семейных отношений, увлечений и ближайшего окружения.

2) Информационно-просветительский этап заключается в расширении знаний подростка в следующих областях: технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, сексуальное развитие и культура межличностных отношений. Также здесь обсуждаются причины возникновения различного рода зависимостей и их последствия.

3) Тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения.

В дополнение к этому можно сказать, что профилактика должна охватывать все сферы жизни подростка [26].

Для полноценной профилактики имеют значение средства массовой информации, так как дети сейчас воспринимают газеты и телевидение как развлечение, что препятствует их видению проблем реального мира.

Современная психопрофилактическая работа предполагает следующие виды вмешательств:

1) Универсальные профилактические вмешательства осуществляются на уровнях семьи и школы и ориентированы на население в целом (например, программы выработки отказа от употребления наркотических веществ в школе);

2) Выборочные вмешательства, которые ориентированы на население, подверженное возникновению аддикции (неполные или неблагополучные семьи, дети с ограниченными возможностями здоровья и др.);

3) Профилактические вмешательства по индивидуальным показаниям – эта психопрофилактика направлена на лица, имеющие высокую склонность к возникновению аддикции (дети с хроническими заболеваниями, повышенной тревожностью, склонностью к депрессиям);

4) Профилактика аддиктивного поведения, ориентированная на окружающую среду. Возникновение зависимости происходит из-за доступности разного рода аддикций. Этот вид профилактики осуществляется ограничением доступа к формам аддикции (в нашем случае к интернету), запретом их рекламирования и т.д. [35].

Программы по осуществлению психопрофилактики интернет - зависимости в образовательных организациях начинают набирать популярность в связи с актуальностью данной проблемы. Задачей этих программ в первую очередь становится изменение целостного отношения детей и подростков к такой проблеме и формирование ответственности за своё поведение [23]. Данная профилактическая работа осуществляется психологом образовательной организации при содействии других педагогов и родителей и предполагает удержание развития компьютерной зависимости подростка за счет пропаганды здорового образа жизни.

Целями данных программ являются диагностика поведенческих расстройств у подростков и выявление этапов процесса становления аддикции, а также формирование у подростка стремления к независимому, здоровому образу жизни. Основываются такие программы на тесной работе родителей и педагогов, организации психопрофилактических мероприятий, тематических классных часов и т.д.

Программа должна включать в себя родительские собрания, а также беседы с педагогами, так как они создают условия психологической безопасности окружающей среды. В этих беседах должна раскрываться суть аддиктивного поведения и причины его возникновения, а также то, как опасна подобная зависимость. После обсуждения данной темы с родителями и педагогами начинается работа с обучающимися, включающая в себя беседы, классные часы и психологические тренинги.

3.2. Психолого-педагогический проект профилактики интернет-зависимости у детей подросткового возраста с задержкой психического развития

Полное предупреждение компьютерной и интернет – зависимости нереально, а акцентуация на негативных последствиях не приводит к достижению поставленных целей. Данная психопрофилактическая программа основывается на позитивной системе психопрофилактики, которая акцентируется не на патологии, а на потенциале психического здоровья, раскрытии ресурсов личности и поддержке ребенка в его самореализации.

Цель данной программы – профилактика интернет-аддикции у детей подросткового возраста с задержкой психического развития.

Задачи программы:

- 1) Информирование подростков об интернет-зависимом поведении и личностных причинах его возникновения;
- 2) Помощь подростку в социальной адаптации и поиску собственных интересов;
- 3) Информирование педагогов и родителей о данной проблеме и совместных поисках пути решения.

Образовательный компонент программы включает в себя информирование обучающихся, педагогов и родителей об интернет - зависимости и её последствиях.

Психологический компонент программы включает в себя коррекцию тех особенностей подростка, которые оказывают влияние на возникновение аддикции (низкая самооценка, социальная дезадаптация, повышенная тревожность, склонность к депрессиям и т.д.)

Основными методами программы являются родительские собрания, проведение классных часов и психологических тренингов обучающихся.

Структура программы:

Программа разработана для подростков с ЗПР 12-14 лет и направлена на работу с педагогами образовательных организаций и родителями.

Программа включает в себя:

- 1) Психологическое просвещение: консультации педагогов по данному вопросу;
- 2) Работу с родителями, проведение родительских собраний;
- 3) Диагностический этап;
- 4) Работа с обучающимися, классные часы и психологические тренинги.

Работа с педагогами

Тематическая беседа: Причины возникновения аддиктивного поведения и интернет-зависимости у подростков с ЗПР

Аддиктивное поведение – одна из форм девиантного поведения, главной характеристикой которого является стремление к уходу от реальности. Интернет- зависимость как вид аддиктивного поведения изучается относительно недавно, а актуальность данной проблемы связана с широким доступом практически любого обучающегося к компьютеру и интернету. Симптомами интернет - аддикции являются нахождение в сети более трёх часов в день, повышенная тревожность вдали от компьютера, использование интернета как преобладающего средства общения и т.д. А причины такого поведения могут быть самыми разнообразными - от проблем в семье или в школе до простого любопытства.

Обучающиеся с ЗПР создают особую группу риска, это можно объяснить проблемами адаптации, низкой самооценкой, повышенной внушаемостью и др. В интернете такой подросток может получить то, что недоступно ему в реальной жизни: анонимное общение, уход от

неприятных эмоций и практически любую информацию в широком доступе.

Задача педагогов образовательной организации заключается в выявлении интернет-зависимости и обеспечении первичной психопрофилактики, а также в систематическом наблюдении за изменением поведения обучающихся. Появление какой-либо зависимости характерно изменением черт личности и появлением таких психических расстройств как личностный инфантилизм, повышенная импульсивность и раздражительность, замкнутость.

Интернет-аддикция не является официальным диагнозом, но становится симптомом других, более серьёзных психологических проблем. Задача психолога и педагогов в образовательной организации вовремя выявить симптомы психических расстройств и принять необходимые меры. Аддикции (в том числе и интернет-аддикция) могут нанести вред образовательному процессу и психологической безопасности в образовательной организации в целом. Это проявляется в снижении уровня общей успеваемости, искажении социальных и культурных ценностей обучающихся и распространению субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних. Первичная профилактика интернет-аддикции является задачей образовательной организации и сводится к воспитанию духовно развитой, гармоничной личности, ведь если психологическое здоровье обучающихся в норме, вероятность развития аддикции гораздо меньше.

Родительское собрание

Консультация: Профилактика возникновения аддиктивного поведения у подростков

Аддиктивное поведение- стремление к уходу от реальности путем употребления различных психотропных веществ или осуществления какого-либо вида деятельности. Аддиктивное поведение классифицируется на химическое (употребление алкоголя, наркотиков) и

нехимическое (зависимость от компьютерных игр, шопоголизм, азартные игры и т.д.). В этой статье мы подробнее остановимся на зависимости от алкоголя или наркотиков.

Подростковый период является переходным в жизни каждого человека, дети в этом возрасте начинают осознавать свою роль в обществе, стремятся к самостоятельности и отделению от родителей. Тяга к впечатлениям и сильным эмоциям, желание выглядеть старше и попробовать что-то новое в совокупности становятся решающими факторами возникновения зависимости от различных психотропных веществ. Также на это влияют неправильное воспитание, сложные жизненные ситуации, стрессы и низкий культурный уровень. Влечение подростка к чему-то новому является нормальным, но когда это становится зависимостью можно судить о глубоком личностном неблагополучии ребенка. Выявить психологическую готовность к употреблению психоактивных веществ можно путем проведения специальных тестов или беседы, что является задачей школьного психолога. Попробуйте задать своему ребенку следующие вопросы:

- Скоро экзамен, ты нервничаешь. Твой приятель предлагает тебе «успокаивающую» таблетку. Возьмешь или откажешься?
- Есть мнение, что сами наркотики не опасны, нужно только знать, как с ними обращаться. Как ты думаешь?
- Ты влюблен, но твоя подружка любит выпить, как ты на это отреагируешь?
- Как ты относишься к курению?

Подход к решению таковых проблем осуществляется при переносе акцента с проблемы зависимости к личностным проблемам, в подростковом возрасте трудности, как правило, связаны с нарушениями социальной адаптации, низкой самооценкой, проблемами в семье или в школе.

Воспитание и отношения в семье имеют ключевое значение для гармоничного развития ребенка. Неполная, дезадаптированная семья становится основным фактором развития различного рода аддикций. Подросток прибегает к такому поведению из-за повышенной требовательности родителей, высокой конфликтности и эмоциональной дистанции с ними. Пытаясь заполнить недостаток родительской любви, понимания и принятия, подросток прибегает к отклоняющемуся поведению и как следствие аддикциям. С нарушением взаимопонимания в семье и эмоциональной стабильности может развиваться тревожность, недоверие к окружающим, социальная дезадаптация – все это является предпосылками развития зависимостей, разрушающих личность.

Как зависит возникновение аддиктивного поведения у ребенка от родителей и что они могут сделать для его профилактики? Во-первых, следует показать правильный пример ребенку, иначе как вы можете запретить ему то, что употребляете сами? Во-вторых, нужно создать доверительные отношения с ребенком и периодически вести профилактические беседы с ним, объясняя, что ни к чему хорошему это не приведет, аргументируя это конкретными примерами. Главная цель таких бесед - вызвать негативное отношение к алкоголю и наркотикам. И, наконец, необходимо обеспечить своему ребенку правильный досуг, который будет приносить удовольствие, чтобы у него не возникало желания разнообразить свою жизнь с помощью психотропных веществ - это могут быть различные секции, кружки, занятия спортом и т.д.

Если вы все же заметили у своего ребенка склонность к употреблению алкоголя или других психотропных веществ, необходимо обратиться к психологу. Часто родители не в состоянии решить такую проблему, не пользуясь авторитетом у подростка. Важно понять, что тревожит вашего ребенка и помочь ему преодолеть тягу, попробуйте направить его в нужное русло и проведите с ним комплекс бесед на следующие темы:

1) Научите своего ребенка избегать неприятные для него ситуации и вовремя распознать их (например, при ссоре с приятелем не продолжать спор, а уйти, тем самым предотвращая всплеск негативных эмоций);

2) Попросите ребенка представить себя со стороны, как неприглядно он выглядит в глазах сверстников и ближайшего окружения;

3) У подростков с личностными нарушениями, как правило, однотипное, стандартное поведение. Расскажите и объясните своему ребёнку разные варианты поведения в сложных ситуациях, научите более тонкому и разностороннему поведению, помогите найти альтернативу аддикции.

Родители должны понимать, что создание доверительных отношений и гармоничной атмосферы в семье лежит полностью в их руках. Если ребенку комфортно в домашних условиях, если учитываются его мнения и желания, то ему не придется подавлять свои негативные эмоции с помощью аддиктивного поведения.

Таблица 2

Тематический план занятий по программе психопрофилактики интернет–зависимости у подростков с задержкой психического развития

Подготовительное занятие	Диагностика обучающихся по методикам Лозоговой и Янг.
Интернет: риски и возможности	Обсуждение видов использования интернета Портрет интернет - зависимого человека.
Игры и общение в интернете	Кто такой геймер? Последствия игровой зависимости.
Общение со сверстниками, выработка коммуникационных навыков	Знакомство. Упражнения на развитие коммуникации.

Общение со сверстниками	Понятие эмпатии. Обработка навыков невербальной коммуникации.
Конфликтология	Конфликты и способы их решения.
«Я»	Выявление представлений о себе. Формирование положительного отношения к себе.
Тревожность и стресс	Понятие о тревожности и стрессе. Способы снятия мышечной и эмоциональной напряженности.
Эмоциональная саморегуляция	Обучение техникам саморегуляции.
Альтернативные способы проведения времени	Совместный поход с родителями в музей/театр и т.д.
Альтернативные способы проведения времени.	Игра «Сказка на новый лад»
Виртуальная реальность	Информативная беседа, конкурс рисунков «Жизнь в реале»
Самоопределение	Мои цели в жизни. Профориентация
Завершающее занятие	Тренинг для детей и родителей «Связующая нить». Подведение итогов.

Занятие 1. Диагностика обучающихся по методикам Лозовой и Янг.

Занятие 2. Интернет: риски и возможности.

Цель: информирование обучающихся о рисках использования интернета.

Интернет - всемирная система объединенных компьютерных сетей для передачи и хранения информации. Число пользователей достигает 3,3 млрд. Что дает нам интернет сегодня? Большинство его ресурсов связаны с коммерческой деятельностью - это реклама, продажа товаров, маркетинговые исследования и т.д.

А также это источник информации: новости, электронные библиотеки, фильмы и музыка, общение и связь – возможность делиться своими мыслями с многомиллионной аудиторией. Несомненно, интернет приносит много пользы, но какими могут быть последствия чрезмерной увлеченности глобальными сетями? При постоянном, неограниченном использовании интернет может заменить практически все сферы жизни человека, вследствие чего он выпадает из реальности. Таких людей называют интернет – аддиктами, а последствиями их зависимости могут быть следующие симптомы: раздражение вдали от компьютера, неумение общаться в реальной жизни, замкнутость, отрешенность от внешнего мира и т.д. Человек, зависимый от интернета уже не чувствует удовлетворения от повседневных жизненных радостей. Также опасно и то, что став жертвой интернет – зависимости, человек со временем перестает получать удовольствие только от интернета, для удовлетворения своих потребностей ему приходится прибегать к другим, более тяжелым, зависимостям.

Вопросы для обсуждения:

- Считаете ли вы себя зависимым от интернета или социальных сетей? Есть ли у вас такие знакомые?
- Сколько времени вы ежедневно проводите в сети?
- Чем вы обычно занимаетесь, находясь в интернете?
- В каких социальных сетях вы есть? Выкладываете ли там правдивую информацию о себе?

Занятие 3. Игры и общение в интернете. Беседа.

Цель: Информирование обучающихся о последствиях увлеченности компьютерными играми.

В этом занятии мы подробно остановимся на играх в сети и «зависании» в различных чатах. Вы знаете кто такой геймер? Геймер - человек, играющий в видеоигры, этим термином называют тех, кто

проводит много времени за компьютерными играми. По статистике, каждый подросток 11-15 лет хотя бы раз играл в компьютерную игру. Сегодня мы подробнее остановимся на плюсах и минусах компьютерных игр. Как вы считаете, чем могут быть полезны компьютерные игры? Они помогают в развитии логики и мышления, развивают мелкую моторику. Но каков допустимый предел времяпровождения за такими играми, и каковы последствия зависимостей от них знает не каждый. Многочасовое нахождение за компьютером чревато опасными последствиями и нарушениями как психологического, так и физического здоровья: это нарушения сна, осанки, боли в спине и головная боль. Психологическая зависимость станет менее заметна для вас, вы можете не замечать, сколько времени проводите за компьютером, забывая поесть. Психологи утверждают, что такой зависимости подвержены неуверенные в себе подростки, с низкой самооценкой, в виртуальном мире они могут реализовать себя, почувствовать себя значимым и уйти от реальности. Но так ли это хорошо? Со временем, человек перестает видеть грань между реальностью и виртуальным миром. В настоящее время было уже множество случаев, когда дети вашего возраста совершали преступления и даже убивали, не понимая, что все это происходит в реальной жизни.

Попробуйте задуматься над этим и ответить себе на вопрос: есть ли у вас склонность к такой зависимости? А также задуматься о случаях, когда вы злились, когда ограничивают время, проводимое вами за компьютером, или когда вы могли не спать всю ночь, увлекшись новой игрой. Бывает так, что человек не понимает того, что он зависим от чего-то.

Обсуждение компьютерных игр с обучающимися.

Занятие 4. Общение со сверстниками. Развитие коммуникативных навыков.

Цель: развитие коммуникативных навыков и повышение уровня социальной адаптации.

Упражнение «Эмоциональное знакомство»

Представляясь, каждый произносит свое имя дважды. Первый раз произносит с положительными чувствами, как хотел бы, чтоб к нему обращались, второй раз – с отрицательными.

После того, как все участники произнесли свои имена, ведущий предлагает взяться всем за руки и подарить по цепочке дружественное рукопожатие. С этого ритуала теперь будет начинаться каждое занятие.

Упражнение «Почувствуй партнера»

А теперь встаньте поближе друг к другу и закройте глаза (участники встают в круг). Возьмите правой рукой руку соседа, левую руку берет сосед слева. Не открывайте глаза и постарайтесь сконцентрировать свое внимание на ладони соседа справа и оценить свои субъективные ощущения. Далее идет обсуждение, в котором каждый участник должен ответить на вопросы: какие чувства вызывает прикосновение руки партнера? Что можно сказать о состоянии партнера? Партнер, в свою очередь, оценивает высказывание. Затем, в конце обсуждения, участники выбирают наиболее понравившегося им эксперта. После выполнения упражнений участникам предлагается перейти за столы. Заранее следует заготовить листы и цветные карандаши (мелки, фломастеры).

Дается задание: «Выполнить рисунок на тему «МОЯ ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА В ОБЩЕНИИ». Нарисовать первое, что пришло в голову. Во время рисования включить спокойную музыку. Затем проводится анализ рисунков. Следует организовать обсуждение таким образом, чтобы максимально активизировать всех участников на психологическую интерпретацию материала.

Дискуссия «Трудности взаимопонимания».

Все рисунки помещаются на доску.

- Итак, мы рассмотрели с вами разные проблемы в общении на собственных примерах. Давайте сформулируем, какие же существуют

трудности во взаимопонимании между людьми (все предположения записываются на доску и обсуждаются).

Игра «Демонстрация фильма»

Участники делятся на пары, и каждой паре дается задание с помощью мимики и жестов показать тот или иной жанр, остальные угадывают (ужасы, мелодрама, боевик, комедия, триллер).

Далее идет обсуждение с помощью, каких средств общения они показывали фильмы. Подводятся выводы.

Упражнение «Рефлексия».

По часовой стрелке ведущий просит высказаться каждого о прошедшем занятии, о том, что понравилось и получилось, а что не удалось.

Занятие 5. Общение со сверстниками. Тренинг невербальной коммуникации.

Цель: Развитие навыков невербальной коммуникации.

Приветствие. Упражнение «Эмоциональное знакомство»

Упражнение «Глаза в глаза».

Все участники разбиваются на пары. Один из партнеров должен вспомнить какой-либо случай из жизни, вызвавший сильные эмоции. Затем постараться передать своему партнеру при помощи взгляда свои чувства от этого воспоминания. Партнер должен понять и принять это сообщение. Но, запрещено использовать слова и ярко выраженные лицевые экспрессии. Надо постараться посредством взгляда и движений глаз выразить свое внутреннее состояние.

Упражнение «Манера смотреть»

- Нарисуйте вокруг точки круг и внимательно смотрите на точку до тех пор, пока не появятся слезы или не задрожат веки. Затем закройте глаза на 20 секунд, чтобы мышцы глаз могли расслабиться и отдохнуть.

Особенно важно постараться смотреть на точку дружелюбным, полным тепла взглядом. Это упражнение можно выполнять до тех пор, пока вы не сможете в течение нескольких минут смотреть на точку внимательным, одобряющим взглядом.

- Если вы смотрите на лицо, то решите для начала, на чем лучше сконцентрировать свой взгляд. Нарисуйте у себя между бровями точку и сядьте перед зеркалом. Фиксируйте на точке дружелюбный взгляд, пока вам не захочется моргнуть. Затем, закройте глаза, произнося мысленно следующие слова: «Мои глаза закрываются. Мои глаза расслабляются. Мой взгляд становится более спокойным, все мягче, все дружелюбнее. Мой взгляд никогда не бывает агрессивным, недружелюбным и презрительным».

- Когда видите портрет или фотографию, сосредотачивайте взгляд на знакомой точке, между бровями. Благодаря постоянным тренировкам ваш взгляд будет более естественным

Упражнение «Снятие зажима»

Все участники усаживаются как можно более удобно. Всем предлагается расслаблять отдельные участки тела в определенной последовательности по команде руководителя. Затем после выполнения 6-8 заданий следует сделать паузу в течение 1 мин. для приведения каждого в общее расслабленное состояние. После этого также по команде руководителя проводится тонизация отдельных участков тела. Участники должны почувствовать прилив сил, бодрости, радости. После этого ведущий организует обсуждение эффективности данного упражнения.

Рефлексия. Прощание.

Занятие № 5. Понятие эмпатии.

Цель: обработка навыков невербальной коммуникации.

Сегодня нашей темой будет тема эмпатии. Кто знает определение данного термина? Эмпатия- это умение прочувствовать эмоции другого человека, иными словами- чувство сопереживания. Эмпатия происходит за счет эмоционального реагирования на внешние, почти незаметные проявления эмоционального состояния другого человека: мимика, жесты, речи и др.

Как вы считаете, обладаете ли вы этой способностью?

Упражнение «Верю - не верю»

Выбирается ведущий (впоследствии можно менять), который говорит что-нибудь с выражением лица, позой, тоном речи не соответствующим содержанию речевого сообщения. Остальные должны сказать «верю» - если невербальное поведение совпадает с вербальным. Если есть рассогласование, участники должны заметить его и объяснить.

Упражнение «Определи чувство»

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны названия тех или иных эмоциональных состояний или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача - определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины, не видя его лица». Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и т. п. После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а психолог называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?». Обсуждение дает возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния.

Упражнение «Я тебя понимаю»

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно психолог договаривается с 3-4 участниками группы: одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого психолог просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения он может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

Упражнение «Поделись со мной»

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Список может быть разный в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим

умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам. На упражнение отводится 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения.

Рефлексия. Прощание.

Родительское собрание. Беседа: критика подростка.

Известно, что дети в подростковом возрасте ранимы и совершенно не восприимчивы к критике. Высказывания от родителей или других взрослых они воспринимают «в штыки» или полностью игнорируют. Как сделать так, чтобы ребенок прислушивался к вашим замечаниям, а главное как это сделать безболезненно?

Следует начать с того, что фразы «мне это не нравится» и т.д. являются не критикой, а лишь собственным мнением. Самое главное правило критики: она должна быть аргументированной и нацеленной на помощь. При соблюдении этого правила научить ребенка воспринимать критику будет намного проще.

Родитель должен помнить, что целью критики является помощь ребенку в том, чтобы улучшить себя и стимулировать его развитие. Как высказать свои замечания так, чтобы не обидеть, а поддержать и стимулировать?

- Оставьте свои негативные эмоции в стороне, это будет вам только мешать;
- Начните с чего-то положительного - похвалите ребенка и подробно объясните, за что вы его хвалите;
- Вместо указательных сообщений (ты виноват) используйте Я-сообщения (я не согласен), это поможет избежать обвинительного тона;

- Критикуя, делайте акцент на поведении, а не на самом ребенке, так вы оградите его от чувства неполноценности;
- Не говорите все сразу, постарайтесь сначала вступить в диалог;
- Придумайте советы для решения конфликта, так вы облегчите ребенку задачу;
- Обязательно закончите положительно, это важно как в начале, так и в конце, для лучшего усвоения того, что было в середине.

Помните, что критикуя, вы не снимаете свой стресс, а помогаете ребенку.

Занятие 6. Конфликты и способы их решения.

Цель: Обучение способам выхода из конфликта

Что такое конфликт? Конфликт- это противоречие, столкновение противоположных взглядов и интересов. К конфликту обычно приводит неумение общаться и сотрудничать. Среди вариантов разрешения конфликтов можно выделить компромисс, соперничество, уступку, уход от проблемы и сотрудничество. Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника.

Следующие упражнения помогут понять ваше отношение к конфликтам и способы выхода из него.

Упражнение «Акулы».

Обучающиеся делятся на две команды, каждая команда получает лист бумаги.

Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!"
Задача участников – быстро попасть на свой островок.

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!"

- Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.

Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

- В какой команде осталось больше участников?

- Почему?

Упражнение «Смена акцентов»

Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "Х" и, начисто перепишите предложение.

- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Итог:- Что изменилось?

- Разрешился ли конфликт?

Упражнение «Линия»

"Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующим образом: если вы считаете, что конфликт – это всегда плохо, займите место в правом углу, если вы считаете, что и то и другое, то встаньте посередине линии, либо ближе к одному или другому краю.

Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту".

Все выбрали свое место.

- "Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?"

- "Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете - займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта - идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии".

- Объясните, почему выбрали именно это место?

- "Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.

Упражнение «Ассоциация со встречами»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... гусеница».

Обсуждение занятия.

Занятие 7. «Я».

Цель: Выявление отношения к самому себе.

Отношение человека к самому себе является важной его характеристикой. Это отношение может быть негативным и безответственным, а может быть любовным и внимательным. Необходимо найти грань между этими крайностями и понять, как на самом деле нужно

к себе относиться - это будет залогом нормальной самооценки. Я предлагаю вам за 10 минут написать на бумаге как можно больше предложений, начинающихся со слова «Я». Эти предложения могут характеризовать вас с любой стороны, а после написания вам будет проще понять свою самооценку.

Как научиться хорошо относиться к себе? Самооценка напрямую связана с системой представлений об «идеальном» себе и образом реального «Я», чем ближе представления о себе с характеристикой от окружающих, тем выше самооценка. Для этого нужно воспитывать в себе чувство собственного достоинства, скромность и самокритичность.

Упражнение “Давление”.

Цель: почувствовать, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства.

Инструкция:

Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровень груди, слегка соприкоснитесь ладонями. Договоритесь о том, кто будет ведущим, его задача — слегка надавить на ладони партнера. Затем поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре. Выскажите друг другу впечатления. В какой ситуации вам было эмоционально комфортнее: когда вы давили или когда ваш партнер давил на ваши ладони.

Возможно, вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае. Тогда попробуйте не давить друг на друга, а реализовать совместное движение обращенными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла.

Упражнение «Мяч»

Цель: доказать обучающемуся, что он на многое способен и многое умеет.

Инструкция: разбейтесь на пары, пусть каждая пара возьмет по мячу. Участники кидают мяч друг другу со словами «Я могу..». Поймавший мяч должен закончить предложение.

Упражнение «Слова, описывающие меня»

Цель упражнения — развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии с использованием обратной связи.

Каждому участнику выдается листок бумаги, на котором его просят написать три слова, которые наиболее точно его характеризуют.

Затем предлагается перевернуть лист и на другой стороне написать три слова, которые передают желаемое описание себя.

Затем участников просят взять одно слово из второго списка (желаемое описание себя) и описать то поведение, которое характерно для человека, обладающего такими качествами.

Когда все выполнили задание, проводится групповая дискуссия, в ходе которой описываемое этим словом личностное качество анализируется как цель, а предлагаемые способы поведения — как средства достижения этой цели.

Обсуждение занятия, рефлексия.

Занятие 8. Тревожность и стресс.

Цель: Обучение способам снятия тревожности и стресса

В подростковом возрасте тревожность является нормой, волнует все: ситуация в классе, неуспеваемость, первая влюбленность и т.д. Симптомами тревожности и стресса могут быть такие состояния как чувство опасности, беспокойства, волнения, следствием этого могут быть головные боли, физическое недомогание, апатия и т.д. Для того, чтобы избежать таких состояний попробуйте следовать этим советам:

- Говорите о том, что вас беспокоит родителям или педагогам, вас всегда выслушают и поддержат;

- Сохраняйте позитивный настрой, помните, что вы не можете контролировать абсолютно все;
- Проводите больше времени с людьми, которых любите, найдите общие хобби и интересы;
- Употребляйте здоровую пищу, следите за режимом сна.

Упражнение «Школьная тревожность»

Ведущий просит: Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты. Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету и объясняют, почему они так себя нарисовали.

Упражнение «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Психолог дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия, обсуждение занятия.

Занятие 9. Эмоциональная саморегуляция.

Цель: Обучение приемам и техникам саморегуляции.

Саморегуляция играет важную роль в поведении человека. Сегодня мы поговорим об эмоциональной саморегуляции, то есть о способности реагировать на события приемлемым образом. Саморегуляция нужна человеку для того, чтобы избежать конфликтов и неблагоприятных ситуаций. В этом занятии мы рассмотрим несколько техник саморегуляции.

1) Использование образов - хорошо поможет людям с творческим мышлением. Попробуйте представить себя героем фильма или книги,

умение войти в этот образ поможет создать собственную модель поведения.

2) Целенаправленное представление ситуаций – умению перенастроиться на нужный лад человеку помогает воображение. Представьте себя в благоприятной ситуации, когда вы чувствуете себя умиротворенно – для кого-то это море, для кого-то горы, чистый воздух и т.д. Выберите для себя самую значимую ситуацию, способную вызвать эмоциональные переживания.

3) Управление дыханием - даже самые простые дыхательные приемы помогут успокоиться в тяжелой ситуации. Вот пример некоторых упражнений: выдох вдвое длиннее вдоха; задержка дыхания на 20-30 секунд, последующий выдох и глубокий вдох окажут на нервную систему положительное влияние.

4) Избавление от нежелательных эмоций: переход в нейтральное состояние – попробуйте успокоиться и рассмотреть свою эмоцию со стороны, здесь вам поможет успокаивающее дыхание и расслабленные мышцы.

Упражнение «Знакомство с собой».

Это простейший навык самонаблюдения и направлен он на наблюдение за своими физиологическими процессами.

Инструкция: сядьте прямо, расслабьтесь, все внимание направьте на внутренние ощущения. Положите руки на колени, почувствуйте тяжесть правой руки, ее температуру. Представьте, что ваше тело двигается по собственному желанию, старайтесь ощутить каждую мелочь: это может быть покалывание, онемение, вибрация и т.д. Упражнение выполняется 8-10 минут.

Техника «Три шага к расслаблению»

1. Дыхание (3-5 минут) – дышите медленно, спокойно, направляйте свое дыхание к разным частям тела, начиная с ног и заканчивая руками.

2. Тело - напрягите все мышцы, а затем полностью расслабьте, выполнить 3 раза. После упражнения почувствуйте, как ваши мышцы расслабляются - от ступней ног последовательно до головы.

3. Сосредоточьтесь на успокаивающем вас образе или звуке. Это может быть шум дождя, море и т.д.

Рефлексия.

Родительское собрание: Повышенная тревожность ребенка, советы по ее преодолению.

Тревожность – это повышенная склонность испытывать опасения и волноваться. Подростки часто испытывают безотчетный страх, ощущение угрозы, из-за этого они часто подавлены, испытывают сложности в установлении контакта с окружающими. Каковы причины этой тревожности?

- Неблагоприятная атмосфера в семье. Если родители постоянно тревожатся, нервничают, ребенок «улавливает» его состояние.
- Если ребенок испытывает недостаток информации. Говорите с ребенком, так как дети иногда неверно интерпретируют события;
- Обстановка в школе, неблагоприятная ситуация в классе, конфликты со сверстниками, первая влюбленность;
- Авторитарный тип воспитания влияет на чувство тревоги у ребенка. Нередко он находится в состоянии постоянного ожидания и страха – сумел ли он угодить родителям.

Что родители могут сделать для предотвращения чувства тревожности у ребенка? Нередко, ребенку предъявляются требования, которые он не может выполнить или не понимает как это сделать, постепенно осознавая, что он плохой и родители его не любят. Чтобы избежать внимания взрослых или наказания он пытается вести себя незаметно: реже дышит, старается «выскользнуть» из комнаты, избегает контакта.

Родителям такого ребенка нужно заверить его в своей любви: нужно отказаться от слов, уменьшающих достоинство ребенка, хвалить его, отмечать каждодневные успехи. Не нужно требовать извинений за проступок, важно добиться объяснения, почему он так сделал.

Попробуйте снизить количество замечаний ребенку. Я предлагаю вам в течение одного дня записывать все замечания, которые вы говорите ребенку, а вечером перечитать список. Тогда вы поймете, что большинство замечаний делать было не нужно.

Чаще разговаривайте со своим ребенком, выражая свои мысли и чувства ласковыми словами и прикосновениями.

Обсуждение совместного похода в музей/театр/зоопарк.

Занятие № 10. Альтернативные способы проведения времени.

Цель: Организация досуга для обучающихся.

Совместный поход с родителями и руководителем в музей/театр/зоопарк.

Занятие № 11. Альтернативные способы проведения времени.

Цель: Организация досуга для обучающихся.

Обсуждение предыдущего занятия. Какие эмоции испытали, что понравилось, а что нет.

Творческое задание: Сказка на новый лад.

Заранее нужно распечатать небольшой текст любой сказки — несколько экземпляров (по количеству предполагаемых команд).

Обучающиеся делятся на 2-4 небольшие команды, и каждая команда получает бумагу, ручку и карточку с текстом сказки. Задача игроков — «перевести» сказку на язык современного молодежного жаргона. Побеждает команда, у которой получится самая интересная и веселая сказка на новый лад.

Занятие № 12. «Виртуальная реальность»

Цель: Обучение правилам пользования интернета.

Чтение рассказа (Прил.4). Обсуждение заданного рассказа, а именно:

- Почему мальчику скучно с друзьями?
- Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
- Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.
- Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
- Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
- Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Обсуждение: Как не стать интернет - зависимым? Правила использования интернета.

1) Используйте интернет, только когда вам нужна какая – либо информация;

2) Определите свое место не в виртуальном, а в реальном мире. Решите для себя, кем вам хочется быть, и ищите реальные пути решения своих проблем;

3) Используйте ваш компьютер как инструмент, облегчающий продвижение к целям реального мира, а не как средство ухода от реальности;

4) Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, то не имеет значения в реальной жизни;

5) Проведите четкую границу между действительностью и виртуальным миром, не позволяйте сливаться им в одно целое;

6) Ищите друзей в реальности, стремитесь привести виртуальные отношения к реальным, а не наоборот;

7) Всегда проводите времени за компьютером столько, сколько запланировали и никогда не превышайте его.

Всегда помните, что компьютер упрощает ваши действия, но не упрощает реальные цели.

Конкурс рисунков «Жизнь в реале».

Занятие № 13. Мои цели в жизни. Профориентация.

Цель: Помощь ребенку подборе интересов.

В жизни каждого человека есть 2 главные задачи: определить свое место и найти смысл жизни, с этими вопросами порой не может справиться и взрослый, не говоря о подростках. То, что вы начинаете размышлять о жизненном предназначении, говорит о вашем взрослении. Вы всегда должны помнить, что вы - достойная личность социума и обязательно в ней реализуетесь. Подумайте о том, чем вам интересно заниматься в жизни, о ваших склонностях и интересах. Существуют разные виды профессиональных областей:

1) Знаковая система - в эту группу входят люди, которые объектом труда выбрали знаки, сюда относятся экономисты, переводчики, программисты и т.д.

2) Человек – труд людей, входящих в эту группу, направлен на воспитание и обучение, помощь и обслуживание людей. Это педагоги, врачи, юристы, продавцы и т.д.

3) Художественный образ – в эту группы входят творческие люди: режиссеры, художники, стилисты и т. д. [33].

Сегодня с помощью теста мы попробуем определить вашу склонность к тем или иным предметам (Приложение 5).

Занятие № 14. Психологический тренинг для родителей и детей «Связующая нить».

Цель: осознание тех качественных изменений, которые произошли с детьми и родителями в процессе освоения программы первичной профилактики интернет – зависимости.

Знакомство. Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, называя своё имя, профессию, род занятий, любимое хобби.

Психолог предлагает выполнить упражнение «Заверши фразу», которое поможет участникам тренинга больше узнать друг о друге. Фразы раздаются на листочках каждому участнику.

- Я доверяю людям, которые...
- Самая большая радость для меня – это ...
- Я люблю, когда ...
- Я горжусь тем, что...
- Думаю, что самое важное для меня ...
- Мне особенно приятно ...
- Человек, которому я могу доверять ...
- Я ценю в людях ...
- Я чувствую себя уверенно, когда ...

Групповая работа «Дерево успеха»

Цель: сплочение, развитие взаимопонимания между родителями и детьми.

Необходимые материалы: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Психолог предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем дети и родители обмениваются ладошками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладошку к ватману, на котором изображён символический ствол «дерева успеха».

Совместное обсуждение. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность. Завершение занятия. Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

3.3. Рекомендации педагогам

У обучающихся с задержкой психического развития выражены признаки аддиктивного поведения, что позволяет считать данную категорию детей группой риска. Структура риска возникновения аддикций у подростков с ЗПР определяется личностными нарушениями на основе дизонтогенеза, тогда как у нормально развивающихся детей на это влияют в основном факторы окружающей среды. Интернет-аддикция наиболее

характерна для подростков в этом возрасте и для ее профилактики, а также профилактики возникновения других зависимостей следует:

- Начинать профилактическую работу нужно как можно раньше, это поможет выявить личностные особенности, являющиеся предпосылками к зависимости и вовремя их скорректировать. Для этого нужно проводить совместные занятия с родителями, классные часы, индивидуальные беседы, направленные на выявление зависимости и способы ее преодоления;
- Внедрять психопрофилактические программы в образовательную программу обучающихся;
- Налаживать контакт с родителями, так как они являются самыми близкими для ребенка людьми и первыми могут заметить отклонения в поведении;
- Помогать в выборе хобби и интересов, проводить беседы на тему альтернативных вариантов проведения времени. Подобрать для подростка увлечение, в которое он будет вкладывать свои силы и знания;
- Усилить индивидуальную работу с детьми из неблагополучных семей.

Образовательная организация - место, где ребенок проводит значительную часть своего времени, поэтому необходимо, совместно с психологом организации, обеспечить теплый психологический климат, наладить отношения между педагогами и обучающимися.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На протяжении последних лет проблема интернет-зависимости не была настолько актуальна как в настоящее время. Это обусловлено тем, что число пользователей интернета постоянно увеличивается, а чрезмерное пристрастие к нему разрушает психику подростка. Исследование соответствующей литературы доказывает, что дети подросткового возраста с задержкой психического развития являются группой риска в возникновении интернет-аддикции – это связано с низкой социальной адаптацией, заниженной самооценкой, трудностями в обучении и т.д.

Склонность подростков с ЗПР к интернет-зависимости объясняется тем, что в виртуальном мире они могут реализовать то, что в реальной жизни им недоступно. Интернет дает подросткам возможность анонимного общения и неограниченный доступ практически к любой информации. В работе рассмотрены наиболее распространенные виды деятельности интернет – пользователей, которые могут привести к негативному преобразованию личности подростка.

Компьютерные технологии все больше набирают популярность у детей подросткового возраста. Исследование склонности к интернет – аддикции у подростков с ЗПР показывает, что абсолютно все обучающиеся пользуются сетью интернет, а треть из них чрезмерно увлечены социальными сетями и склонны к аддиктивному поведению.

Интернет-аддикция, как и любая другая аддикция, приводит к искаженному восприятию собственной личности и окружающей действительности. Это ведет к социальной дезадаптации и препятствует формированию адекватных представлений о себе. В ходе работы была составлена программа первичной психопрофилактики, основанная на том, что интернет-зависимость – это следствие компенсации личностных проблем подростка и один из способов аддиктивной реализации. Данная

программа ориентирована на формирование личностных качеств обучающихся и поддержку ребенка в его самореализации. При ее использовании можно выявить обучающихся, склонных к аддиктивному поведению и предупредить возникновение у них зависимости, опираясь на потенциал психического здоровья ребенка и раскрытие его личностных ресурсов, а также снизить уровень тревожности и агрессии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
2. Психическое здоровье детей и психосоциальное развитие детей [Текст]: Доклад комитета экспертов ВОЗ // Серия технических докладов №613 – Всемирная организация здравоохранения. – Женева. – 1979. С.16-37
3. Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / Арестова, О. Н., Бабанин, Л. Н., Войскунский, А. Е. / Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
4. Арестова, О. Н. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Арестова, О. Н., Бабанин, Л. Н., Войскунский, А. Е. Арестова, О. Н., Бабанин, Л. Н., Войскунский, А. Е. Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
5. Балонов, И. М. "Компьютер и подросток" / Балонов, И. М.-М., 2002 г. стр.32-58
6. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации //Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский /Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
7. Войскунский, А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС. 2000. С.251-253.
8. Выготский, Л. С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 Т. / Л. С.Выготский М.: Издательство: Педагогика, 1984. Т.4. - 432 с.
9. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : В 6-ти т. Т. 5: Основы дефектологии / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. - 368 с.
10. Гилинский, Я. И. Социология девиантного (отклоняющегося) поведения. Учебное пособие / Я. И. Гилинский., В.С. Афанасьев. – СПб., 1993. -276 с.

11. Даулинг, С. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга – М.: Класс, 2000. 240 с.
12. Егоров, А. Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. / Егоров, А. Ю., Игумнов, С. А.; - СПб.: Речь, 2005. - 436 с.
13. Заика, Е. В. Психологическая характеристика личности подростка с отклоняющимся поведением // Заика, Е. В., Крейдун, Н. П., Якина, А. С. Вопросы психологии. - №4. – 1990. С.83-90.
14. Карвасарский, Б. В. Психотерапия: учебник для вузов. 4-е изд./ Под ред. Б.В.Карвасарского – СПб.: Питер,2012
15. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг. – М., 2001.
16. Кобрина, Л. М. Раннее сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья / Кобрина, Л. М., Денисова, О. Л., Калинина, А. В. / Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина / Выпуск № 4/ Том 3/ 2011.С.12-20.
17. Корсаков, С. С. Курс психиатрии/ Корсаков, С. С. / Изд. 2-е.- М., 1901.-420 с.
18. Коробченко, О. В. Психопрофилактика как системообразующий фактор деятельности педагога – психолога образовательного учреждения [Текст] / О. В. Коробченко, И. В. Степаненко // Психология образования: проблемы и перспективы: сб. ст. материалы первой международной научно-практической конференции. – Москва, 2004. С.239-246
19. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1
20. Кулаков, С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков./ Кулаков, С. А. - М.: Просвещение-АСТ, 1998. – 462 с.

21. Кулаков, С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / Кулаков, С. А. - М.-СПб.: Гардарика, 2003. – 470 с.
22. Личко, А. Е. Особенности саморазрушающего поведения при разных типах акцентуации характера у подростков // Саморазрушающее поведение у подростков. - Л.: Мысль, 1989. – 377с.
23. Максимова, Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению // Вопросы психологии/ Максимова, Н. Ю. - №11. – 2001.- 124С.
24. Менделевич, В. Д. Психология зависимой личности/ Менделевич, В. Д. — Казань, 2004. 240 с.
25. Менделевич, В. Д. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича – СПб., 2007. 768 с.
26. Молчанова, Т. К. Составление образовательных программ (практические рекомендации) / Молчанова, Т. К., Виноградова, Н. К. - М.: Педагогика, 2001. – 218 с.
27. Муньягисеньи, Э. Влияние неблагоприятных фактов микросреды на формирование аддиктивного поведения у подростков / Э. Муньягисеньи // Психологическая наука и образование. 2001. – - №4. – С.35-37.
28. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст: учеб. Пособие для студентов вузов по направлению спец. Психологии / В. Э. Пахальян. – СПб : Питер, 2006.
29. Пахальян, В. Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей/ Пахальян В.Э. // Прикладная психология. – 2002. - №5. – С.25-50.
30. Реан, А. А. "Психология подростка. Полное руководство / Под общей ред. А.А.Реана. СПб., 2008
31. Сидоренко, Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию/ Сидоренко, Е. В. – СПб.: Речь, 2003. – 374 с.

32. Сирота, Н. А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения/ Сирота, Н. А., Ялтонский В.М.- М., 2004.-47с.
33. Сухомлинский, В. А. Сто советов учителю / Сухомлинский, В. А. - Изд. Удмуртия. – 1981.- 134с.
34. Трошихина, Е. Г. Тренинг развития жизненных целей. /Под ред. Трошихиной Е.Г. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
35. Харитонов, Т. Г. Психопрофилактика как системо- и смыслообразующий компонент деятельности практического психолога образования [Текст] / Т.Г.Харитонов // Психология образования: проблемы и перспективы: сб. ст. Материалы первой международной научно-практической конференции. – Москва, 2004. – с.294-295.
36. Шабалина, В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В. Шабалина. - М.: ВЕЧЕ, 2003. – 384 с.
37. Шапалова, И. А. Методы изучения и диагностика отклоняющегося развития [Текст] : И. А. Шапалова // Учебное пособие. – Москва : Сфера, 2005. – 320 с.
38. Эйдемиллер, Э. Г. Исследование образа «Я» у подростков с аддиктивным поведением / Психологические исследования и психотерапия в наркологии / Э. Г. Эйдемиллер, С. А. Куликов, О. В.Черемисин. - Л.: Наука, 1989. – 248 с.
39. Юдкина, А. А. Аддиктивное поведение учащихся: организация профилактической работы // А. А. Юдкина / Сибирский Учитель - Май-июнь 2003. - №3.С.34-40.
40. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость /К. Янг. -Мир Интернет. 2000. №2. 75 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест на аддикцию (addictus с лат. "связанный долгами") определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям. Тест адаптирован для обучающихся 7-8 классов.

Инструкция. Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 55 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

Нет -1 балл; Скорее нет – 2 балла;

Ни да, ни нет -3 балла; Скорее да – 4 балла;

Да – 5 баллов.

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
4. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
5. Я соблюдаю религиозные результаты.
6. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
7. Я довольно часто принимаю лекарства
8. Я провожу очень много времени за компьютером
9. Не представляю свою жизнь без сигарет
10. Я пробовал наркотические вещества
11. Мне тяжело бороться со своими привычками
12. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
13. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору
14. Время от времени я посещаю игровые автоматы
15. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы
16. Я довольно активный член религиозной общины
17. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
18. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
19. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
20. Сигареты всегда со мной

21. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок
22. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим
23. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю
24. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
25. Игра дает самые острые ощущения в жизни .
26. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки
27. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
28. Близкие часто жалуются, что я постоянно чем-то занят
29. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
30. Иногда, сидя у компьютера, я забываю поесть или о каких- то делах
31. Сигарета это самый простой способ расслабиться
32. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
33. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
34. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
35. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером
36. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два.
37. При походе в магазин не могу удержаться, чтобы не купить что-нибудь вкусненькое
38. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
39. Мера ценности человека заключается в том, насколько он отдает себя работе
40. Я довольно часто принимаю лекарства
41. "Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь
42. Я ежедневно курю
43. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
44. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
45. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
46. В наше время почти все можно узнать из телевизора
47. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
48. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
49. Я часто посещаю религиозные заведения
50. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное

- 51. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное
- 52. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером
- 53. Я – курильщик со стажем
- 54. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем
- 55. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту. Обработка результатов теста.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

Зависимость от алкоголя: 1, 12, 23, 34, 45

Телевизионная зависимость: 2, 13, 24, 35, 46

Наркотическая зависимость: 10, 21, 32, 43, 54

Игровая зависимость: 3, 14, 25, 36, 47

Пищевая зависимость: 4, 15, 26, 37, 48

Религиозная зависимость: 5, 16, 27, 38, 49

Трудовая зависимость: 6, 17, 28, 39, 50

Лекарственная зависимость: 7, 18, 29, 40, 51

Интернет – зависимость: 8, 19, 30, 41, 52

Зависимость от курения: 9, 20, 31, 42, 53

Общая склонность к зависимостям: 11, 22, 33, 44, 55

Интерпретация (расшифровка -условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя; 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент диагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Бланк опросника:

	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями					

интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?					

17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?					

Интерпретация:

Никогда – 1 балл

Редко – 2 балла

Регулярно – 3 балла

Часто – 4 балла

Постоянно – 5 баллов

Суммируется общее количество баллов:

- 20–49 баллов — обычный пользователь Интернета
- 50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
- 80–100 баллов — Интернет-зависимость.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Шкала Интернет-зависимости Анастасии Жичкиной

Инструкция: Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

1. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.
1. Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.

2. А. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.
2. Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.

3. А. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне Интернета.
3. Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.

4. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.
4. Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.

5. А. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.
5. Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

6. А. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.

6. Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.

7. А. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.

7. Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключи

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием.

Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» – 0 баллов. Нормы (на выборке в 175 человек в возрасте от 15 до 21 года): склонными к Интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале Интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к Интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6-7 баллов по этой шкале.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Рассказ

Все осенние каникулы я провел в деревне у бабушки и дедушки. Мне понравилось жить в большом доме, ходить с дедом на рыбалку и отдохнуть от звуков большого города. Но все-равно я был очень рад вернуться в школу и встретиться со своими друзьями. Почти сразу я заметил, что многие ребята стали не очень общительными и замкнутыми. Стало меньше веселых игр и оживленного общения на переменах. Я ждал, что все с удовольствием будут делиться впечатлениями, как они провели каникулы. Я хотел рассказать о том, как помогал бабушке и дедушке по хозяйству, видел живых кроликов, ухаживал за ними. Но увидел одноклассников, которые чем-то увлечены в своих телефонах и планшетах и совсем меня не слушают. Интернет, конечно, вещь полезная и нужная, но многие ребята стали постоянно играть в онлайн-игры и общаться в социальных сетях. Я тоже пользуюсь Интернетом, когда ищу какую-нибудь нужную информацию для домашних заданий или смотрю мультфильмы. Но мне всегда больше нравилось разговаривать с ребятами лицом к лицу. Интернет не заменит эмоций от общения, там не покатаешься с друзьями на коньках, не порадуешься забитым голам, не поплещешься в речке или озере. Поэтому я постараюсь убедить в этом ребят, увлеченных Интернетом. Расскажу, что хоть в сети и интересно, но живого общения это не заменит.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Методика изучения отношения к учебным предметам Казанцевой

Раздел I

Назови из всех изучаемых в школе предметов твои самые

А. Любимые

Б. Нелюбимые

Раздел II

Подчеркни причины, характеризующие твое отношение к предмету.

Допиши недостающие.

Люблю предмет потому, что : Не люблю предмет потому что :

1. Данный предмет интересен
2. Нравится, как преподает учитель
3. Предмет нужно знать всем
4. Предмет нужен для будущей работы
5. Предмет легко усваивается
6. Предмет заставляет думать
7. Предмет считается выгодным
8. Требуем наблюдательности, сообразительности
9. Предмет требует терпения
10. Предмет занимательный
11. Товарищи интересуются этим предметом
12. Интересны отдельные факты

13. Родители считают этот предмет важным
14. Хорошие отношения с учителем
15. Учитель часто хвалит
16. Учитель интересно объясняет
17. Получаю удовольствие при его изучении
18. Знания по предмету необходимы для поступления в институт
19. Предмет помогает развивать общую культуру
20. Предмет влияет на изменение знаний об окружающем мире
21. Просто интересно
1. Данный предмет не интересен
2. Не нравится, как преподает учитель
3. Предмет не нужно знать всем
4. Предмет не нужен для будущей работы
5. Предмет трудно усваивается
6. Предмет не заставляет думать
7. Предмет не считается выгодным
8. Не требует наблюдательности, сообразительности
9. Предмет не требует терпения
10. Предмет не занимательный
11. Товарищи не интересуются этим предметом
12. Интересны только отдельные факты
13. Родители не считают этот предмет важным
14. Плохие отношения с учителем
15. Учитель редко хвалит
16. Учитель неинтересно объясняет

17. Не получаю удовольствия при его изучении
18. Знания по предмету не играют существенной роли при поступлении в институт
19. Предмет не способствует развитию общей культуры
20. Предмет не влияет на изменение знаний об окружающем мире
21. Просто неинтересно

Раздел III

Почему ты вообще учишься? Подчеркни наиболее соответствующий этому вопросу ответ или допиши недостающий.

1. Это мой долг.
2. Хочу стать грамотным.
3. Хочу быть полезным гражданином.
4. Не хочу подводить свой класс.
5. Хочу быть умным и эрудированным.
6. Хочу добиться полных и глубоких знаний.
7. Хочу научиться самостоятельно работать.
8. Все учатся и я тоже.
9. Родители заставляют.
10. Нравится получать хорошие оценки.
11. Чтоб похвалил учитель.
12. Чтобы товарищи со мной дружили.
13. Для расширения умственного кругозора.
14. Классный руководитель заставляет.
15. Хочу учиться.

Изучение отношения к учебным предметам (по Г.Н. Казанцевой)

Обработка результатов.

Первый раздел составлен с целью выявления предпочитаемых учебных предметов, второй — причин предпочтительного отношения к ним, третий — для выяснения того, почему ученик вообще учится, какие мотивы преобладают (мировоззренческие, общественные, практически значимые, личностные и др.), на основе чего делается соответствующий вывод о ведущих мотивах, лежащих в основе положительного или отрицательного отношения к отдельным предметам и к учению в целом.